Indonesia ha estado bajo la influencia de China, India, Portugal, Holanda e Inglaterra. La cocina indonesia refleja este rico pasado histórico y cada una de estas culturas.

Los platos indonesios son célebres por sus salsas picantes y sus condimentos elaborados mediante la mezcla de hierbas frescas molidas como el cilantro, la hierba de limón y la raíz de jengibre con aromatizantes como el concentrado de gamba y la cúrcuma.

En este libro le presentamos recetas ilustradas y explicadas paso a paso para que pueda preparar los más exquisitos platos al estilo indonesio.

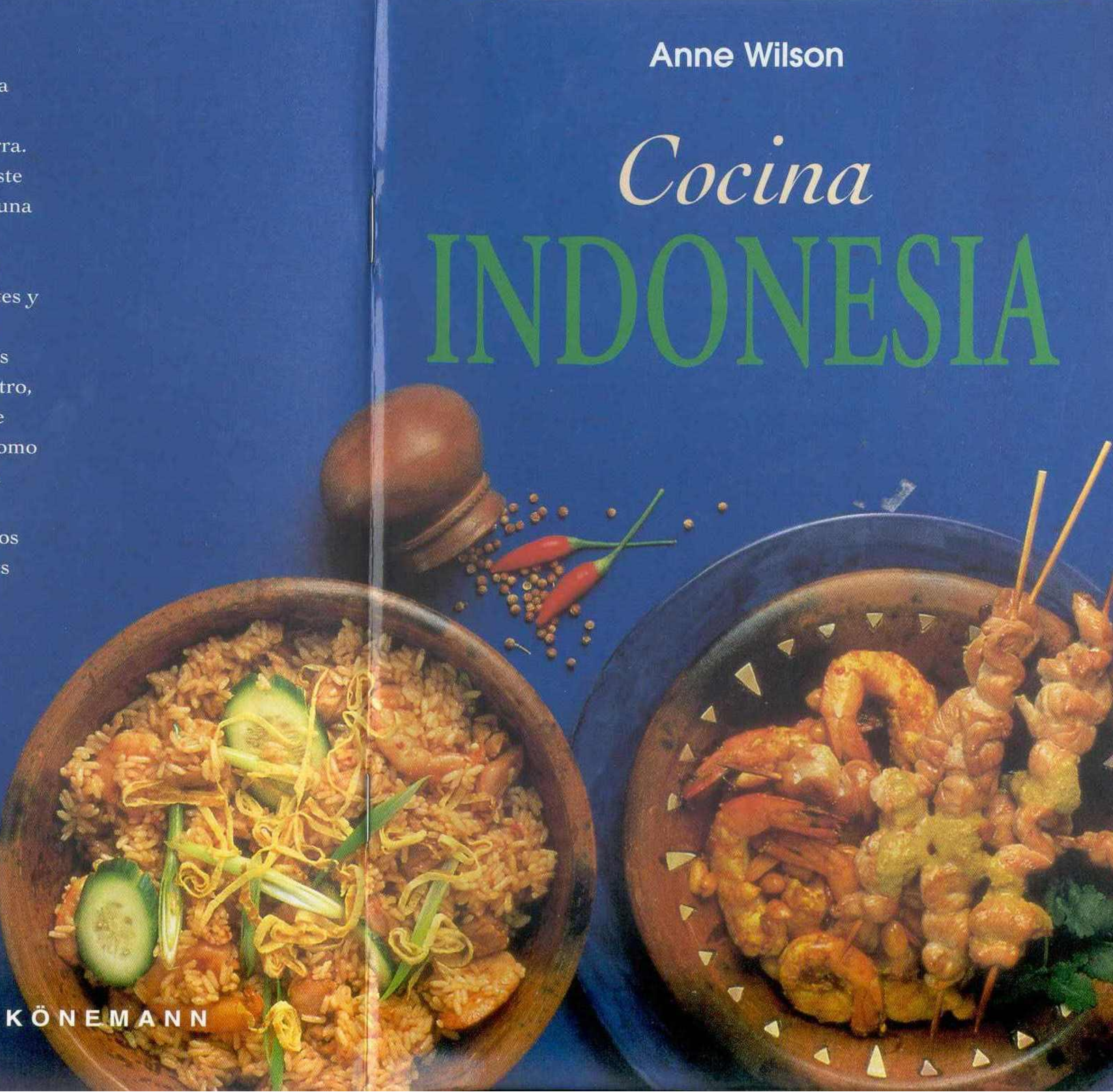
ISBN 3-89508-827-7

9 783895 088278

KÖNEMANN

Anne Wilson

Cocina INDONESIA



Indicaciones prácticas

Para principiantes

Para cocineros con poca experiencia




Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	=	250 ml
Cucharada	=	cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	=	cucharilla de café rasa o 5 ml
g	=	gramo
kg	=	kilogramo
ml	=	mililitro
l	=	litro

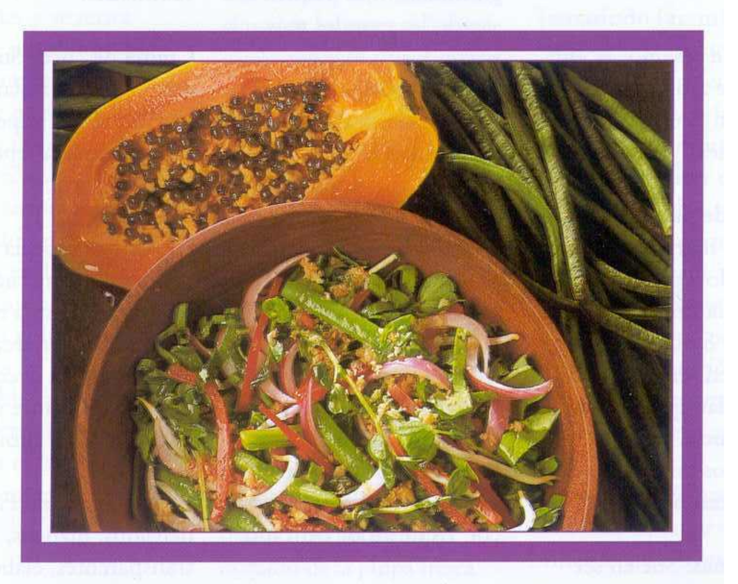
Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Indonesian Cooking*

Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Marta Borrás Monill para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-827-7

10 9 8 7 6 5 4

Cocina

INDONESIA



 Ingredientes básicos de la cocina indonesia 

Para poder preparar ágapes al estilo indonesio necesita tener siempre a mano los ingredientes que relacionamos a continuación. Muchos de ellos los encontrará en su supermercado o verdulería habitual; los más específicos podrá conseguirlos en tiendas de comestibles especializadas. Hay otros, como el picante sambal oelek, que puede prepararlos usted mismo en casa.

Aceite de cacahuete: Aceite caro de uso muy extendido en la cocina indonesia. También es muy utilizado el aceite de coco.

Aceite de sésamo: Aceite de fuerte aroma que se utiliza en pequeñas cantidades.

Azúcar de palma: Azúcar de color marrón oscuro elaborado a partir del jugo de la flor de la palma de coco. Si lo adquiere sólido (en terrones), corte la cantidad que necesite y macháquela. Se vende en comercios asiáticos especializados.

Berenjenas: Suelen ser redondas y enanas.

Cardamomo: Especia de la familia del jengibre cuyas semillas se venden enteras, con o sin la vaina, o bien molidas.

Cebolleta: Conocidas también como chalotes.

Guindillas : Las más fuertes de sabor son las guindillas rojas pequeñas, siendo las grandes más suaves y aún más la variedad verde. Las pepitas suelen desecharse porque son la parte más picante.

Cilantro: En Indonesia se utiliza solamente la semilla de esta planta, no las hojas ni las raíces.

Col china: Se parece más a una lechuga o a la cabeza de una mata enorme de apio que a una col. Es de sabor delicado.

Comino: Especia aromática de sabor picante cuyas semillas se venden enteras o molidas.

Concentrado de gamba (terasi): Pasta salada extremadamente picante que se vende líquida (embotellada) o sólida (en forma de pastilla). Utilícela en pequeñas cantidades.

Crema de coco: Sustancia espesa de color blanco que aflora a la superficie cuando se deja reposar la leche de coco.

Cúrcuma: Especia parecida al jengibre que se obtiene de una raíz y se suele vender seca. Proporciona a la comida un aroma picante y un color amarillo subido.

Fideos de arroz: Fideos delgados, blancos, casi transparentes, elaborados con arroz y presentados en forma de madeja.

Fideos de huevo (finos, secos): Parecen espaguetis finos agrupados en pequeños nidos.



Harina de arroz: Arroz blanco o integral finamente molido y usado a menudo como espesante.

Hierba de limón: Hierba con sabor a cítrico. La parte que proporciona mayor aroma es la punta del bulbo. Normalmente la hierba de limón se agrega al plato en grandes cantidades y se retira antes de servir porque es de textura demasiado basta. Se puede adquirir fresca en la verdulería o en comercios asiáticos especializados; también se puede adquirir seca, pero el aroma es distinto. Para añadirla a un plato, prepárela golpeando el tallo para así machacar la pulpa y liberar el jugo, o bien practicando algunos cortes en el tallo y dejando un extremo intacto.

Hojas de curry: Originarias del sureste asiático, tal como indica su nombre, proporcionan a los platos un aroma de curry.

Jengibre: Es preferible usar raíz de jengibre fresco a seco. Entre los indonesios está también muy extendido el uso de las especias laos y garlanga, que confieren un aroma parecido y pueden conseguirse ocasionalmente en comercios asiáticos especializados.

Kemiri: Del árbol de la cera, se parece a la nuez de macadamia pero sabe como la nuez de Brasil. Se puede conseguir en comercios especializados.

Leche de coco: No es el jugo del interior del coco fresco sino un líquido extraído de la pulpa fresca.

Pimiento: Se usan las variedades roja y verde.

Sambal oelek: Condimento picante elaborado con guindillas machacadas y sal. A veces se le añaden otros ingredientes como el azúcar y el vinagre. Vea la receta en la página 16.

Salsa de soja (kecap): Salsa de soja clara de textura fina y salada. Kecap manis es salsa de soja oscura espesa y dulce.

Tamarindo (asam): Fruto del tamarindo. Se adquiere sólido (en pastilla) y se deja hervir durante unos minutos antes de exprimir el jugo. Deseche la pulpa y utilice el jugo. El tamarindo también se puede conseguir en forma de pasta o salsa que no necesita preparación previa. Proporciona a la comida un aroma amargo.

Tirabeques: Vainas delicadas de color verde brillante y dulce aroma que se comen enteras.

Tofu (queso de soja): Pasta gelatinosa de color blanco elaborada con brotes de soja.



Pele las gambas, quíteles el hilo intestinal y corte los filetes de pescado en dados de 2 cm.



Vierta suficiente agua hirviendo sobre los fideos de arroz para cubrirlos. Déjelos reposar.

SOPAS, SATAYS Y ACOMPAÑAMIENTOS

La cocina indonesia es célebre por sus salsas picantes y sus condimentos elaborados con la mezcla de hierbas frescas y especias aromatizantes molidas.

Laksa de pescado



Con fideos de arroz.

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas

- *500 g de gambas frescas medianas*
- *500 g de pescado blanco*
- *150 g de fideos de arroz*
- *$1^1/_2$ l de caldo de pescado*
- *4 cebolletas picadas*
- *1 tallo de hierba de limón de 10 cm*
- *1 cucharada de concentrado de curry*
- *1 cucharadita de sambal oelek*
- *1 cucharadita de concentrado de gamba*
- *1 cucharadita de cúrcuma molida*
- *1 taza de leche de coco*
- *$1^1/_2$ tazas de lechuga en juliana*
- *2 cucharadas de menta*

1) Pele y limpie las gambas. Corte los filetes de pescado en dados de 2 cm.
2) Cubra los fideos con agua hirviendo, déjelos en remojo durante 10 minutos y escúrralos.
3) Mezcle el caldo de pescado en una cacerola con cebolletas, hierba de limón, concentrado de curry, sambal oelek, concentrado de gamba y cúrcuma y llévelo a ebullición.
4) Añada las gambas, el pescado y la leche de coco y déjelo hervir a fuego lento durante otros 3 minutos. Retire la hierba de limón.
5) Vierta la sopa en boles sobre la lechuga y los fideos y decórela con menta.

CONSEJO
En lugar de caldo de pescado puede utilizar agua o bien caldo de pollo.



Agregue al caldo de pescado las cebolletas, la hierba de limón, los concentrados y la cúrcuma.



Añada las gambas, el pescado y la leche de coco y déjelo hervir a fuego lento unos 3 minutos.

Sopa de ternera con verduras



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
2½ horas
Para 4 personas

750 g falda de ternera con el hueso
2 l de agua
2 hojas de laurel
1 tallo de hierba de limón de 10 cm
1 cucharada de aceite
1 cebolla, en juliana de arriba a abajo
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
10 kemiris (vea "Ingredientes básicos")
½ cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharada de salsa de soja clara
2 tazas de col china cortada en juliana
1 taza de brotes de soja
1 pimiento rojo cortado en juliana

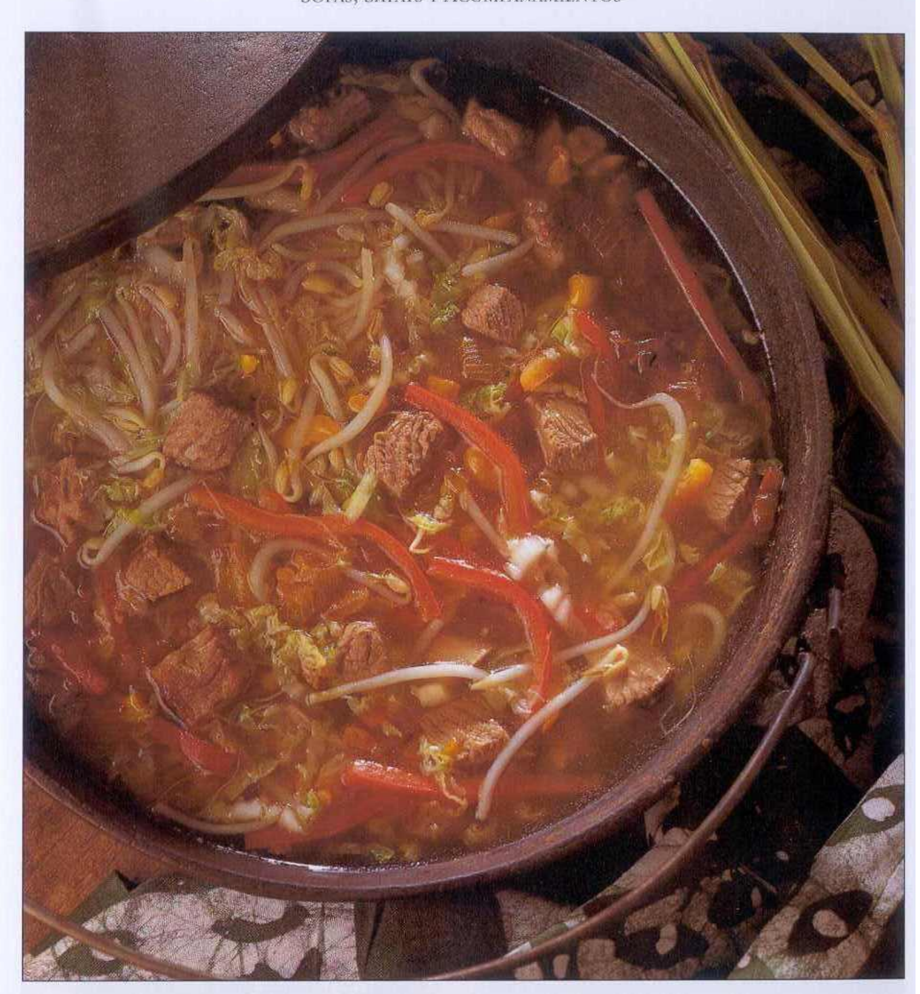
1) Ponga la ternera en una cacerola con la grasa hacia abajo. Fríala a fuego medio hasta dorarla.
2) Agregue el agua, las hojas de laurel y la hierba de limón y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego, tápelo y déjelo hervir durante 2 horas. Retire la ternera del caldo, deseche la grasa y el hueso y corte la carne en dados de 1 cm. Cuele el caldo y devuélvalo a la cacerola con la carne cortada.
3) Caliente aceite en una sartén e incorpore la cebolleta, el ajo, el jengibre, los kemiris y la cúrcuma.
4) Pase la mezcla de cebolla a una cacerola más grande con la carne y el caldo, agregue la salsa de soja y déjelo cocer a fuego lento durante 20 minutos.
5) Mezcle la col, los brotes de soja y el pimiento rojo en un bol grande y vierta encima agua hirviendo hasta cubrirlos. Déjelo en reposo durante 2 minutos y escúrralo.
6) Ponga la mezcla de col en cuencos y vierta sopa hasta el borde superior.
Nota: Hasta el paso 3 puede preparar la sopa con 3 días de antelación.

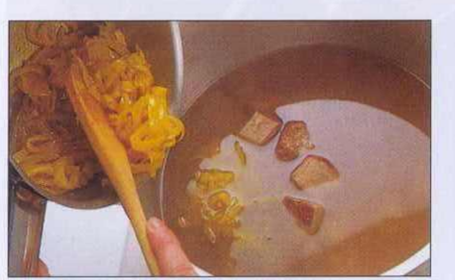


En una cacerola grande lleve a ebullición el agua, las hojas de laurel y la hierba de limón.



En una sartén pequeña fría la cebolla, los kemiris, el ajo, el jengibre y la cúrcuma.





Ponga la mezcla de cebolla en una cacerola más grande con la carne y el caldo.



Mezcle las verduras en un cuenco grande, cúbralas con agua hirviendo y déjelas reposar.

Sopa de fideos con verduras



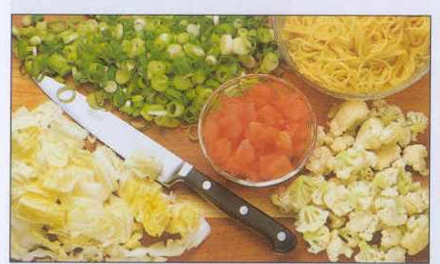
Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

- *100 g de fideos finos de huevo, secos*
- *$1^{1}/_{2}$ l de caldo de pollo*
- *100 g de coliflor cortada en piñas pequeñas*
- *100 g de col china en trozos grandes*
- *4 cebolletas*
- *1 tomate grande pelado y troceado*
- *1 cucharada de salsa de soja*
- *1 cucharadita de comino molido*
- *1 cucharadita de cilantro molido*

1) Tenga los fideos en remojo en agua hirviendo unos minutos hasta que se separen y luego escúrralos.

2) Prepare las verduras y pique las cebolletas finas. Caliente el caldo en una cacerola, agregue la coliflor, la col, las cebolletas picadas, el tomate, la salsa de soja, el comino y el cilantro y llévelo a ebullición. A continuación, reduzca el fuego y déjelo hervir, sin tapar, durante 5 minutos.

3) Incorpore los fideos y déjelos hervir otros 3 minutos o hasta que estén blandos. Sirva la sopa inmediatamente.



Prepare los fideos, la coliflor, la col china, las cebolletas y el tomate.



Incorpore las verduras que ha troceado a una cacerola con caldo caliente.



Agregue el tomate, la salsa de soja, el comino y el cilantro y llévelo a ebullición.



Añada los fideos y déjelos hervir a fuego lento otros 3 minutos o hasta que estén blandos.

Satays de pollo con salsa de cacahuete



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 8 personas

8 pechugas de pollo
2 cucharadas de salsa de soja clara
2 cucharaditas de zumo de lima
2 cucharaditas de aceite de sésamo
SALSA DE CACAHUETE:
100 g de cacahuetes tostados, sin salar
3 cebolletas picadas
2 dientes de ajo
1 cucharadita de curry en polvo y 1 de comino molido
1/2 cucharadita de cilantro molido
1 cucharada de miel
2 cucharaditas de salsa de soja
1 taza de agua

1) Corte los filetes de pollo en tiras largas y finas y colóquelos en 32 brochetas, en forma de onda.

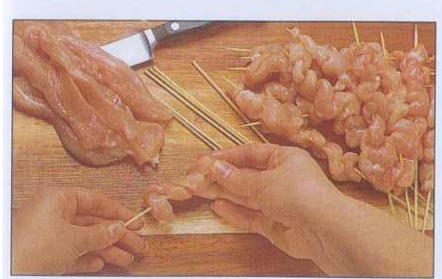
2) Para hacer la salsa de cacahuetes: pase por la picadora los cacahuetes, las cebolletas, el ajo, el curry en polvo, el comino, el cilantro, la miel, la salsa de soja clara y el agua hasta que la pasta sea homogénea. Pásela a una cacerola y cuézala a fuego medio durante 3 minutos hasta que la salsa haya reducido y espesado.

3) Ase los satays de pollo en una parrilla precalentada durante 3 minutos por cada lado o hasta que la carne empiece a estar cocida. Mientras los asa, úntelos con una mezcla elaborada con salsa de soja, zumo de lima y aceite de sésamo. Sírvalos inmediatamente con salsa de cacahuete caliente.

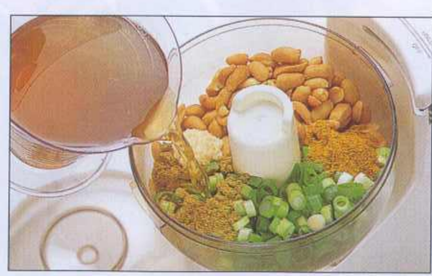
Nota: La salsa de cacahuete se puede preparar un día antes y conservar en el frigorífico. En este caso, recaliéntela a fuego lento.

Consejo

Si usa brochetas de madera sumérjalas en agua por lo menos durante 10 minutos antes de usarlas para evitar que se quemen durante la cocción.



Corte los filetes de pollo en tiras largas y finas y ensártelas luego en las brochetas.



Triture los ingredientes para elaborar la salsa de cacahuete hasta que la pasta sea homogénea.





Caliente la salsa de cacahuete a fuego medio hasta que haya reducido y espesado.



Unte los satays de pollo con la mezcla de salsa de soja, zumo de lima y aceite de sésamo.

Satay de cordero al coco



Prepárelo un día antes.

Tiempo de preparación:
10 minutos +
2 horas en marinada
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 4 personas

4 trozos (unos 800 g) de pierna de cordero
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo majado
1 cucharada de salsa de tamarindo
1 cucharada de salsa de soja clara
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de sambal oelek (vea "Ingredientes básicos")
1/4 taza de coco seco
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de aceite de sésamo

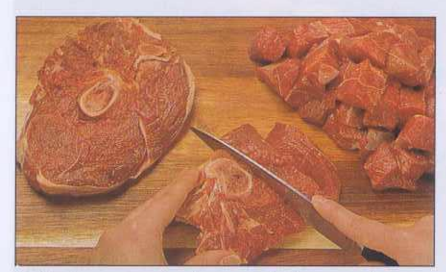
1) Retire la grasa y los huesos del cordero y corte la carne en dados de 2 cm.

2) Mezcle el cordero con la cebolla picada, el ajo, la salsa de tamarindo, la salsa de soja, el vinagre, el sambal oelek y el coco. Marine la mezcla durante 2 horas o refrigérela toda la noche.

3) Ensarte el cordero en las brochetas, úntelas con la mezcla de aceites y áselas en una parrilla precalentada durante 3 minutos.

CONSEJO

Esta marinada sirve para carne de ternera, pollo y cerdo.



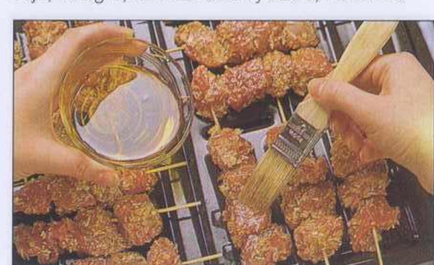
Retire la grasa y los huesos de la carne de cordero y córtela en dados de 2 cm.



Mezcle la carne con cebolla, ajo, tamarindo, soja, vinagre, sambal oelek y coco; remueva.



Ensarte en las brochetas los dados de cordero marinados en la mezcla de sambal oelek.



Unte las brochetas con la mezcla de aceites y áselas a fuego fuerte durante unos 3 minutos.

Salsa de cacahuete



Salsa muy popular.

250 g de cacahuetes tostados, sin salar
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de concentrado de gamba
1 cucharadita de sambal oelek
1 cucharada de salsa de soja clara
1 cucharada de zumo de limón
½ taza de chutney de mango
1 taza de agua

1) Trocee los cacahuetes y la cebolla y pase todos los

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 2 tazas de salsa

ingredientes por la picadora hasta que la pasta sea homogénea.
2) Pase la mezcla a una cacerola y llévela a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocer, removiendo de vez en cuando, durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la salsa haya reducido y espesado.
Nota: Utilice salsa de cacahuete como acompañamiento de platos de carne o verdura, como salsa para satays o bien como crema para mojar verduras (gado-gado).

Banana frita



Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos
Para 4 personas

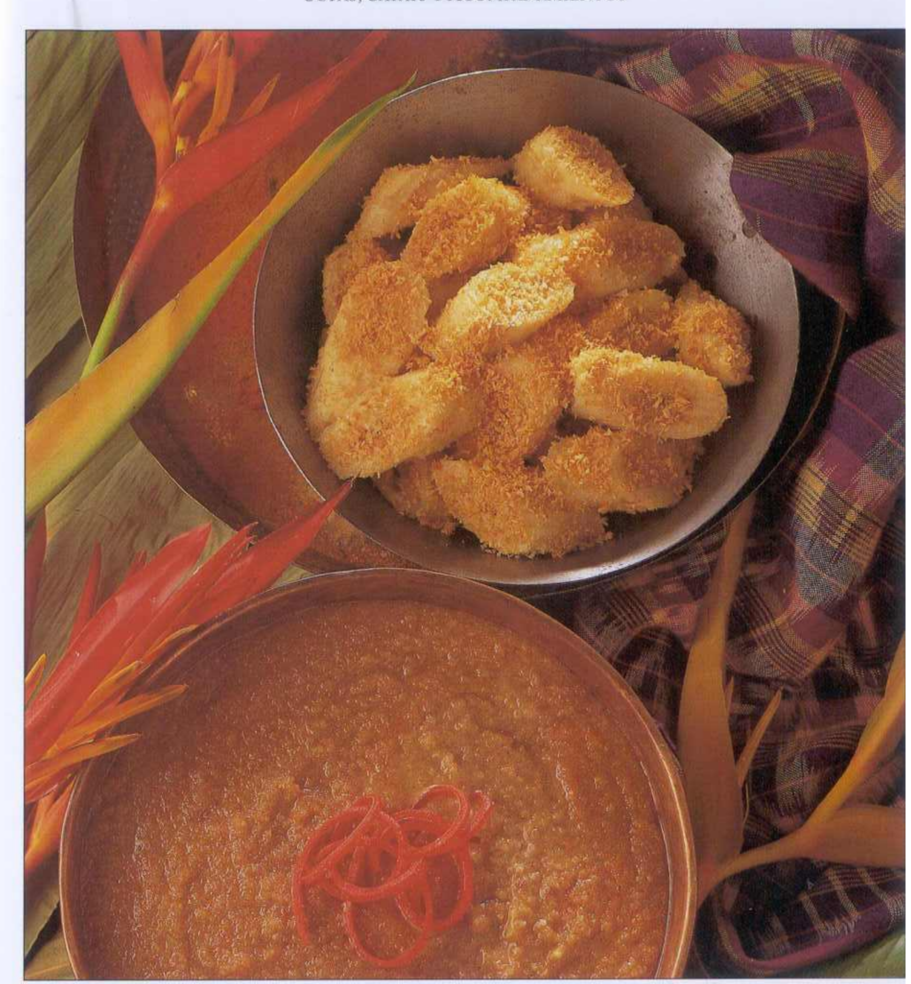
Acompañamiento refrescante para curries.

3 bananas grandes
1 taza de coco rallado
¼ taza de aceite de cacahuete

1) Pele las bananas, córtelas en trozos gruesos en diagonal y mézclelas con el coco.
2) Fría los trozos de banana en aceite en una sartén a fuego lento hasta que estén bien calientes y el coco comience a dorarse.


Salsa de cacahuete: trocee los cacahuetes y prepare la cebolla, el ajo y el jengibre.


Pase todos los ingredientes por la picadora hasta que la mezcla sea homogénea.




Banana frita: espolvoree los trozos de banana con coco rallado.


Fría las bananas a fuego lento hasta que estén bien calientes y el coco esté dorado.

Sambal oelek



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 1 taza de salsa

Use el sambal oelek como acompañamiento picante o bien añádalo a recetas que requieran guindilla.

200 g de guindillas
1 taza de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de aceite

1) Retire los tallos de las guindillas rojas pequeñas y trocéelas; mézclelas en una cacerola con agua y llévelas a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo, tape las guindillas y déjelas hervir durante 15 minutos.
2) Bátalas junto con la sal, el azúcar, el vinagre y el aceite hasta que estén bien trituradas. Puede conservar el sambal oelek en un envase de cristal (con tapa no metálica) en el frigorífico hasta dos semanas.

CONSEJO

Use guantes de goma o algodón cuando manipule las guindillas para evitar el contacto con la piel. Para cortarlas use unas tijeras o un cuchillo de cocina y límpielos cuidadosamente después de usarlos, al igual que la tabla sobre la que corte. Las semillas son la parte más picante de la guindilla; puede desecharlas según sus preferencias.

Aderezo de pepino



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción: nulo
Para 4 personas

1 pepino grande
1 cucharada de azúcar de palma
2 cucharadas de vinagre
½ cucharadita de sal
1 cucharada de menta

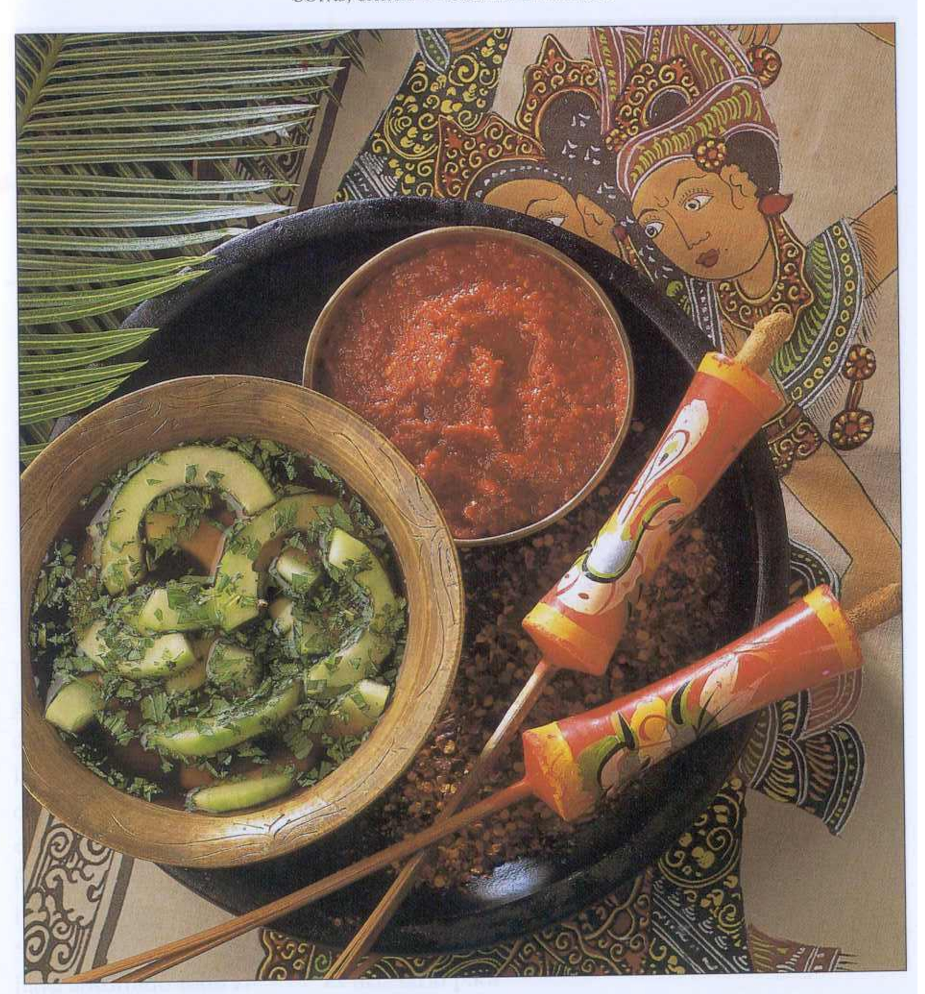
1) Pele los pepinos, córtelos por la mitad a lo largo y quíteles las semillas; córtelos luego al través.
2) Mezcle el azúcar, vinagre, sal y menta y viértalo sobre el pepino. Sírvalo como acompañamiento.



Sambal oelek: trocee las guindillas una vez retirados los tallos.



Triture la sal, el azúcar, el vinagre, el aceite y las guindillas hasta que la mezcla sea homogénea.

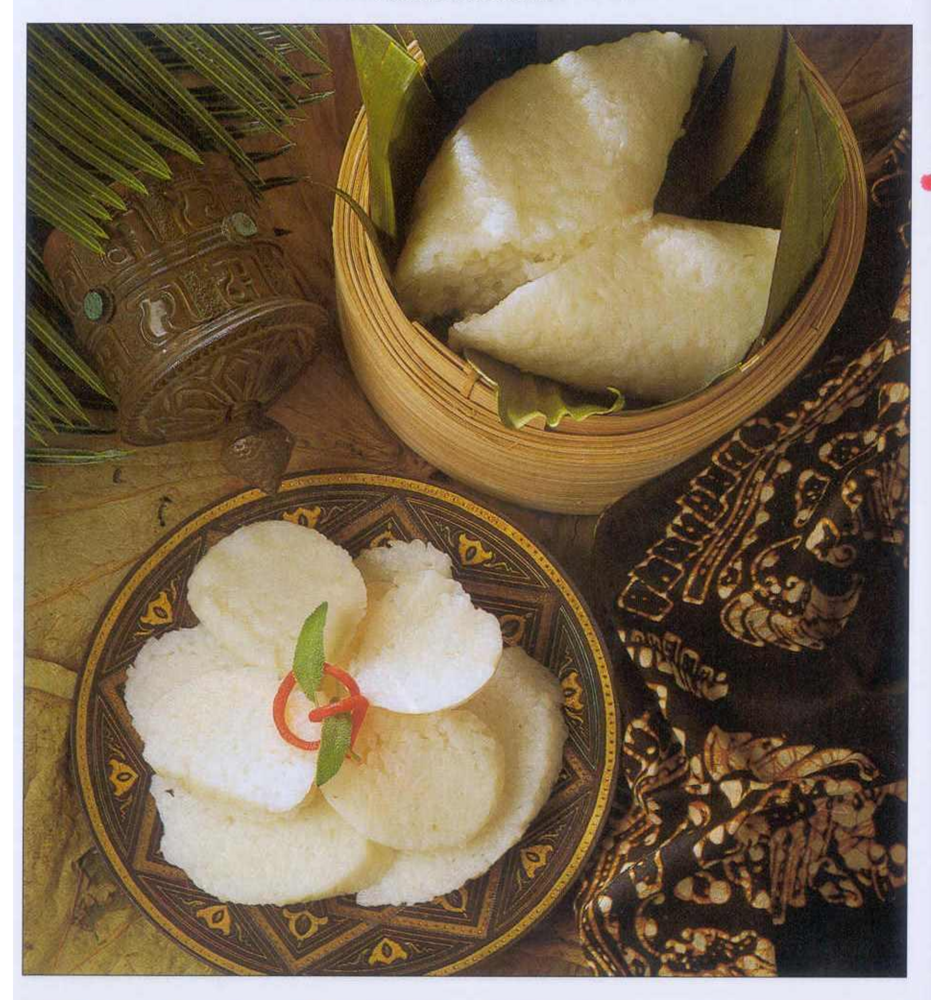




Aderezo de pepino: pele los pepinos, córtelos por la mitad a lo largo y retíreles las semillas.



Vierta la mezcla de azúcar, vinagre, sal y menta picada sobre los trozos de pepino.





Unte los trozos de calicó con aceite y distribuya entre ellos el arroz.



Forme rollos alargados con el arroz y envuélvalos con el lado largo de la tela.

ARROZ Y VERDURAS

El arroz constituye siempre la base de una comida indonesia. Es costumbre servirlo con un curry y dos o más platos de verdura.

Rollos de arroz hervido



2 tazas de arroz
2 tazas de agua
4 trozos de calicó de 25 x 15 cm
aceite

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas 5 minutos
Para 4 personas

1) Aclare el arroz (de grano largo) bajo el grifo de agua fría y escúrralo. Póngalo en una cacerola con agua y llévelo a ebullicion. Reduzca el fuego al mínimo, déjelo hervir, sin tapar, durante 5 minutos o hasta que haya absorbido todo el agua y déjelo enfriar.

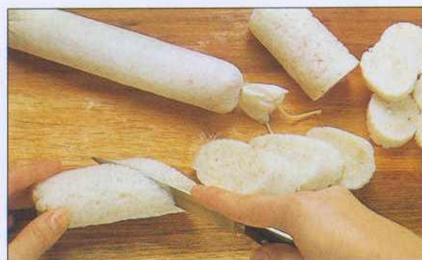
2) Unte con aceite los trozos limpios de calicó sin blanquear y distribuya entre ellos el arroz. Haga un rollo con el arroz a lo largo de la tela, envuélvalo y ate los extremos con un cordel.

3) Lleve agua a ebullición en una cacerola grande, introduzca los paquetitos de arroz, tápelos y déjelos hervir a fuego medio durante 2 horas. Vierta más agua en la cacerola si es necesario para mantener a flote los paquetitos de arroz. Retírelos de la cacerola, refrigérelos hasta que estén fríos y firmes y desenvuélvalos antes de servir.

Nota: Tradicionalmente los rollos de arroz se envuelven y se hierven en hojas de banano blanqueadas. Este método es recomendable si puede conseguirlas, pues añaden sabor. Se suelen vender en comercios asiáticos especializados. En caso de emplearlas, use palillos de dientes o cordel para atar los paquetitos. Sirva los rollos fríos, cortados en rodajas o en dados.



Después de envolver los rollos de arroz con el calicó, ate los extremos con cordel.



Corte los rollos de arroz firmes en rodajas rectas o en diagonal y sírvalos fríos.

Arroz al aroma de coco y especias



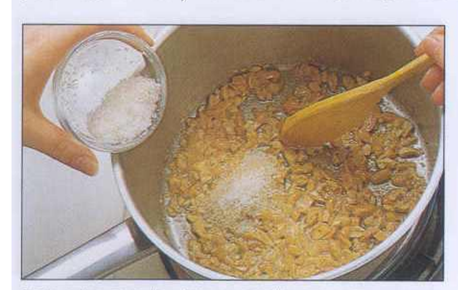
Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

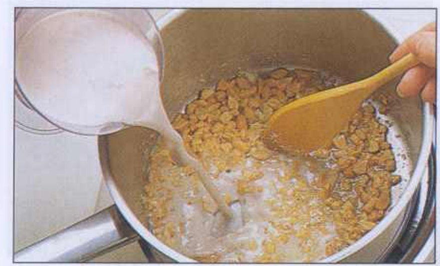
1 cucharada de aceite
1/2 taza de cacahuetes sin salar, pelados y troceados
1 cucharada de coco rallado
1 taza de leche de coco
2 tazas de agua
1 tallo de hierba de limón de 10 cm
8 hojas de curry
2 cebolletas cortadas en rodajas de 2 mm
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de cardamomo y 1/2 de cúrcuma molidos
2 1/2 tazas de arroz de grano largo

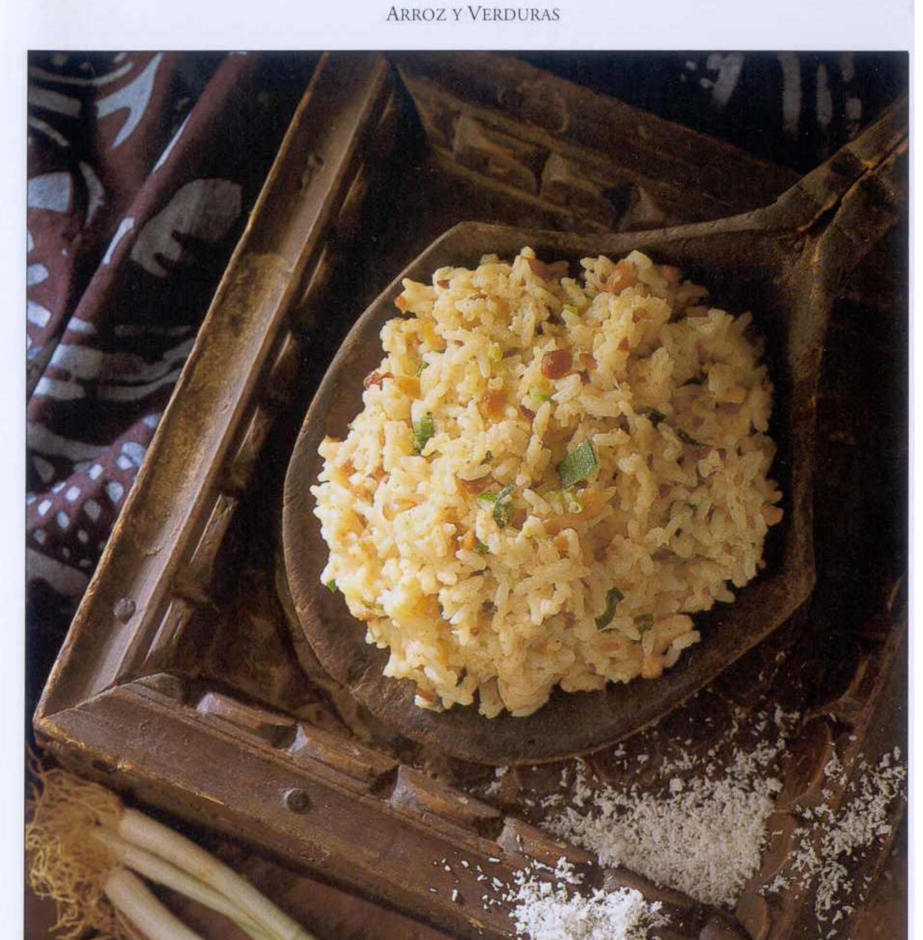
1) Caliente aceite en una cacerola, rehogue los cacahuetes hasta dorarlos e incorpore el coco.
2) Vierta la leche de coco y el agua en la cacerola, agregue la hierba de limón, las hojas de curry y las cebolletas y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego y déjelo hervir, sin tapar, durante 2 minutos. Añada el comino, el cardamomo y la cúrcuma y llévelo a ebullición. Incorpore el arroz y hiérvalo, sin tapar, hasta que aparezcan burbujas de vapor en la superficie.
3) Cubra la cacerola con una tapa hermética, reduzca el fuego al mínimo y déjelo hervir durante 10 minutos. Levante la tapa, compruebe si el arroz está cocido y, de no ser así, prosiga la cocción.

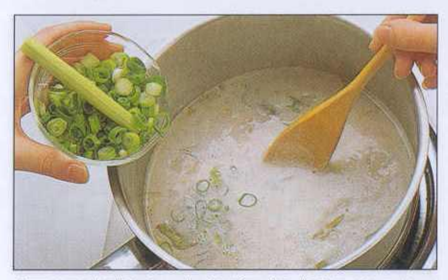
Nota: Si lo prefiere, en lugar de arroz de grano largo puede utilizar arroz basmati o de jazmín. Procure no destapar la cacerola mientras hierve el arroz para que no escape el vapor y el arroz no se quede apelmazado.

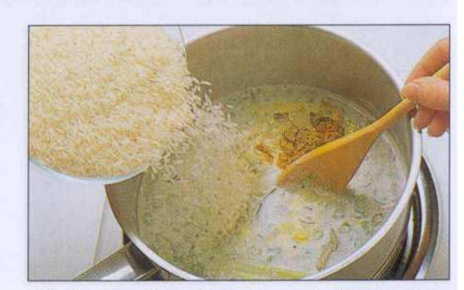
CONSEJO
La hoja de curry es originaria del sureste asiático y, tal como indica su nombre, proporciona a los platos un sabor rico, parecido al curry.


Saltee los cacahuetes en aceite en una cacerola hasta dorarlos y luego añada el coco.


Incorpore la leche de coco y el agua a los cacahuetes dorados y el coco; mezcle bien.




Agregue la hierba de limón, las hojas de curry y las cebolletas y lleve la mezcla a ebullición.


Añada el comino, el cardamomo y la cúrcuma, llévelo a ebullición y luego incorpore el arroz.

Nasi goreng



Un ágape completo preparado en un instante.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Plato único para 4 personas

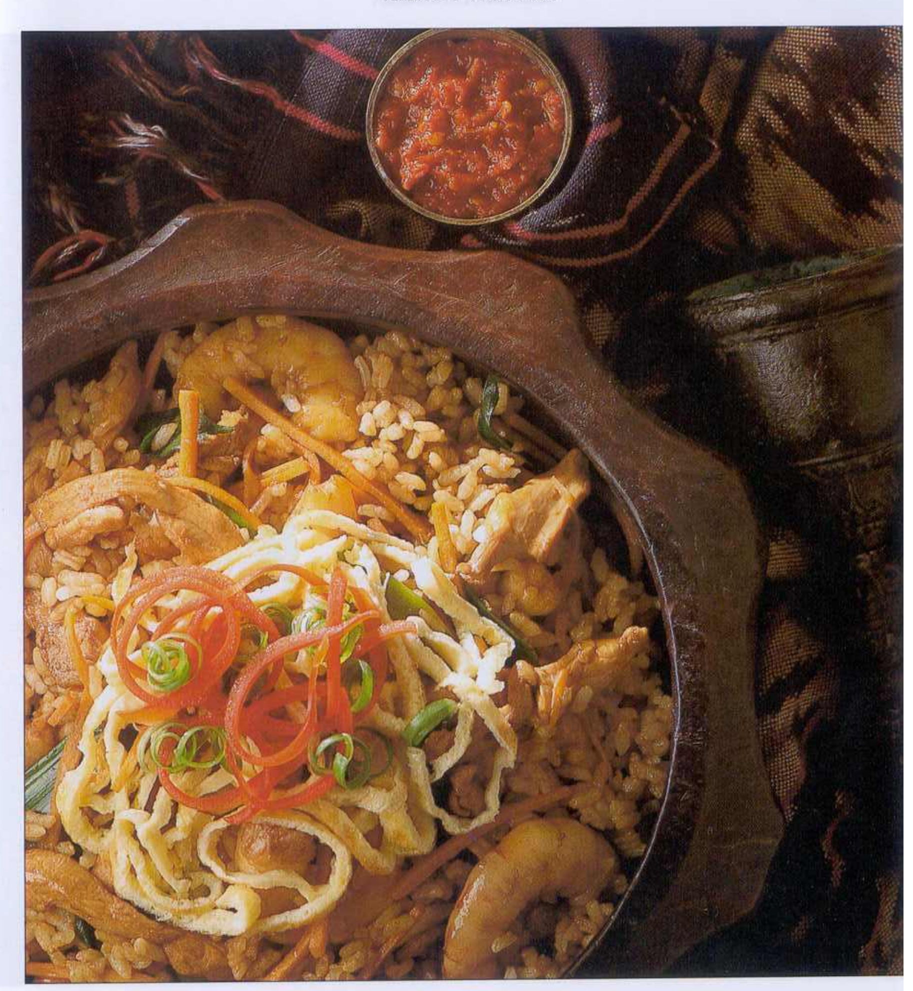
500 g gambas frescas medianas
2 filetes de muslo de pollo
2 huevos
3 cucharadas de aceite de cacahuete
1 zanahoria grande en juliana
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de sambal oelek (vea "Ingredientes básicos")
1 cucharada de salsa de soja oscura
4 tazas de arroz cocido
4 cebolletas cortadas en diagonal
rizos de cebolleta y de pimiento rojo

1) Pele las gambas y retíreles el hilo intestinal; corte los filetes de pollo en tiras delgadas.
2) Bata bien los huevos con un tenedor. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén, incorpore el huevo y haga una tortilla delgada a fuego lento. Cuando esté fría, enrólle-la y córtela en tiras finas.
3) Caliente el aceite restante en una sartén y fría las gambas, el pollo, la zanahoria y el ajo hasta que estén dorados.
4) Añada sambal oelek, salsa de soja, el arroz cocido y las cebolletas y rehóguelos hasta que estén bien calientes. Presente este plato decorado con tiras de tortilla y rizos de cebolleta y de pimiento rojo.

Nota: Sirva el Nasi goreng solo, como plato principal de un ágape, o bien como acompañamiento. Para esta receta necesitará hervir $1^1/_2$ tazas de arroz crudo y dejarlo enfriar antes de freírlo para evitar que se apelmace.

CONSEJO

Para elaborar los rizos de cebolleta y de pimiento, córtelos en tiras finas, sumérjalas en agua helada y refrigérelas.





Pele las gambas y retíreles el intestino; corte el pollo en tiras y prepare las verduras.



Fría las gambas, el pollo, la zanahoria y el ajo hasta que estén calientes y algo dorados.



Agregue sambal oelek, salsa de soja, el arroz y las cebolletas y saltéelos hasta calentarlos.



Corte la tortilla en tiras y confeccione rizos de cebolleta y de pimiento rojo.

Tortas de maíz y cacahuete



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

2 mazorcas de maíz
1 taza de cacahuetes tostados
3 cebolletas picadas
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de comino molido
1 huevo, poco batido
2 cucharadas de harina de arroz
1/2 taza de aceite de cacahuete

1) Retire los granos de maíz de las mazorcas con un cuchillo afilado y páselos por la picadora junto con los cacahuetes, las cebolletas, el jengibre, el ajo y el comino hasta que la pasta parezca un puré. Pásela a un cuenco.
2) Incorpore el huevo y la harina de arroz y mezcle bien.
3) Caliente aceite en una sartén, coloque en ella cucharadas de la pasta y allánelas con el reverso de la cuchara. Fría las tortas a fuego medio hasta que estén doradas por los dos lados y escúrralas en papel de cocina.

Nota: Sirva las tortas como aperitivo, entrante o con el plato principal.



Pase por la picadora el maíz, los cacahuetes, las cebolletas, el jengibre y el comino.



Agregue a la pasta el huevo batido y la harina de arroz y remueva hasta que estén mezclados.



Coloque en la sartén cucharadas de la mezcla y allánelas con el reverso de la cuchara.



Fría las tortas a fuego medio hasta que estén doradas por los dos lados.

Verduras al curry

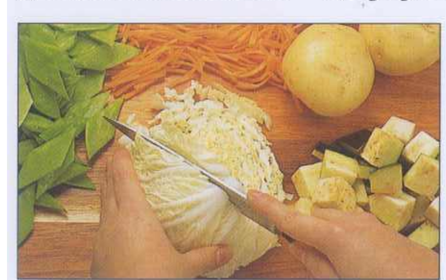
Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

2 patatas medianas, en dados de 1 cm
1 berenjena pequeña, en dados de 2 cm
150 g tirabeques, cortados en rombos de 2 cm
200 g de col china
1 zanahoria en juliana
1 cebolla en octavos
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de zumo de limón
1/2 cucharadita de concentrado de gamba
1 taza de agua
1 taza de leche de coco

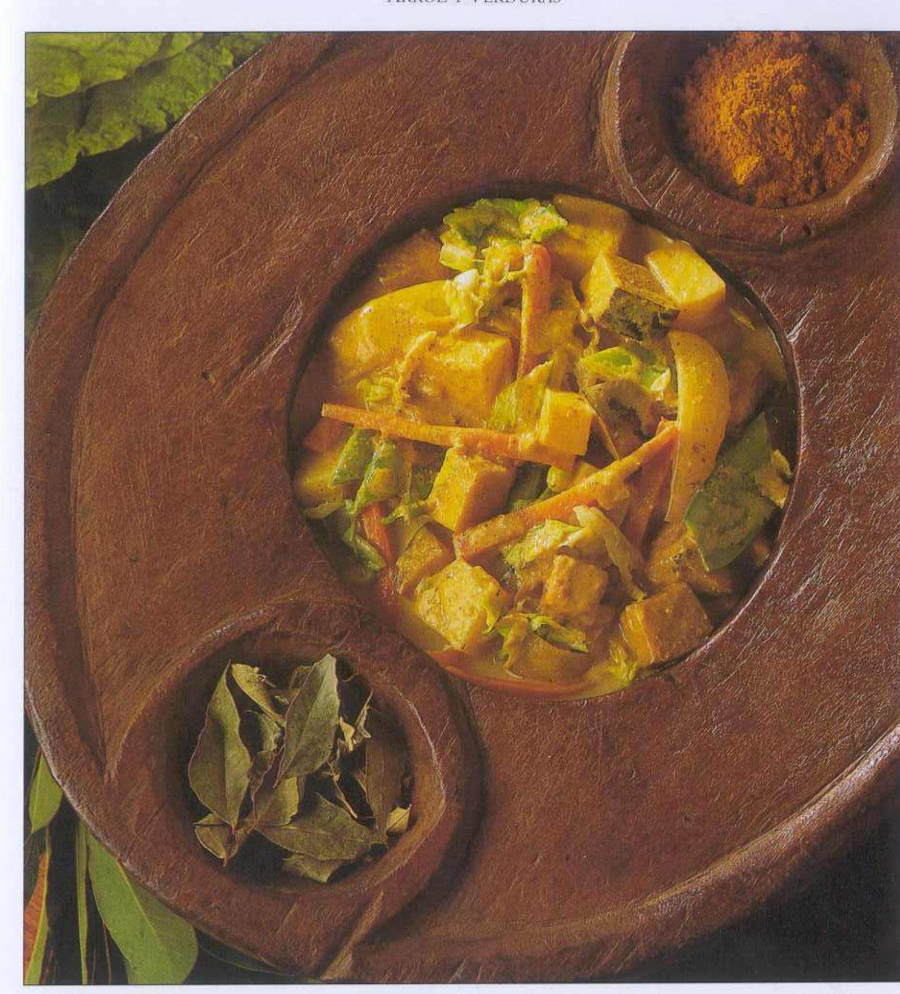
1) Pele y trocee las patatas y la berenjena en dados; prepare los tirabeques, la col, la zanahoria y la cebolla.
2) Fría la cebolla en aceite en una sartén durante 2 minutos. Incorpore el ajo, el jengibre y el curry en polvo y saltéelos durante 2 minutos.
3) Agregue la ralladura y el zumo de limón, el concentrado de gamba, el agua y la leche de coco y llévelo a ebullición.
4) Añada la patata y la berenjena y déjelo hervir a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Incorpore los tirabeques, la col y la zanahoria y déjelos hervir durante 5 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

Nota: Esta receta admite cualquier tipo de hortalizas. Escójalas de colores variados.

CONSEJO
La col china se asemeja más a una lechuga o a la cabeza de una mata de apio enorme que a la hortaliza a la que se refiere su nombre; es de sabor delicado.


Trocee las patatas y la berenjena; prepare los tirabeques, la col, la zanahoria y la cebolla.


Vierta la leche de coco a la mezcla de curry y llévela poco a poco a ebullición.




Añada las patatas y la berenjena y déjelas cocer, tapadas, durante 15 minutos; remueva.


Incorpore los tirabeques, la col y la zanahoria y déjelos hervir a fuego lento hasta ablandarlos.

Ensalada fría de verduras con aderezo picante



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 4 personas

10 hojas de espinaca en tiras de 5 mm
300 g de judías verdes sin puntas ni hilos
80 g de brotes de tirabeques
100 g de brotes de soja
1 pimiento rojo cortado en juliana
1 cebolla roja cortada en juliana de arriba a abajo

ADEREZO PICANTE
2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de jengibre fresco molido
1 guindilla roja troceada
2 cucharadas de coco rallado
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1/3 taza de agua

1) Retire los tallos de las espinacas y corte las hojas en juliana; corte las judías en trozos de 10 cm y retire las puntas de los tirabeques.
2) Ponga las judías en una cacerola con agua hirviendo, blanquéelas durante 1 minuto y luego escúrralas. Mezcle en un bol las espinacas, las judías, los tirabeques, los brotes de soja, el pimiento y la cebolla.
3) Para elaborar el aderezo: fría en aceite el ajo, el jengibre, la guindilla y el coco a fuego medio durante 1 minuto. Agregue el vinagre y el agua y déjelo hervir a fuego lento durante 1 minuto. Déjelo enfriar.
4) Para servir, vierta el aderezo sobre las verduras y entremézclelos.

Nota: Es apto el uso de cualquier hortaliza que pueda hervir, pero es preferible usar aquellas que proporcionen color.

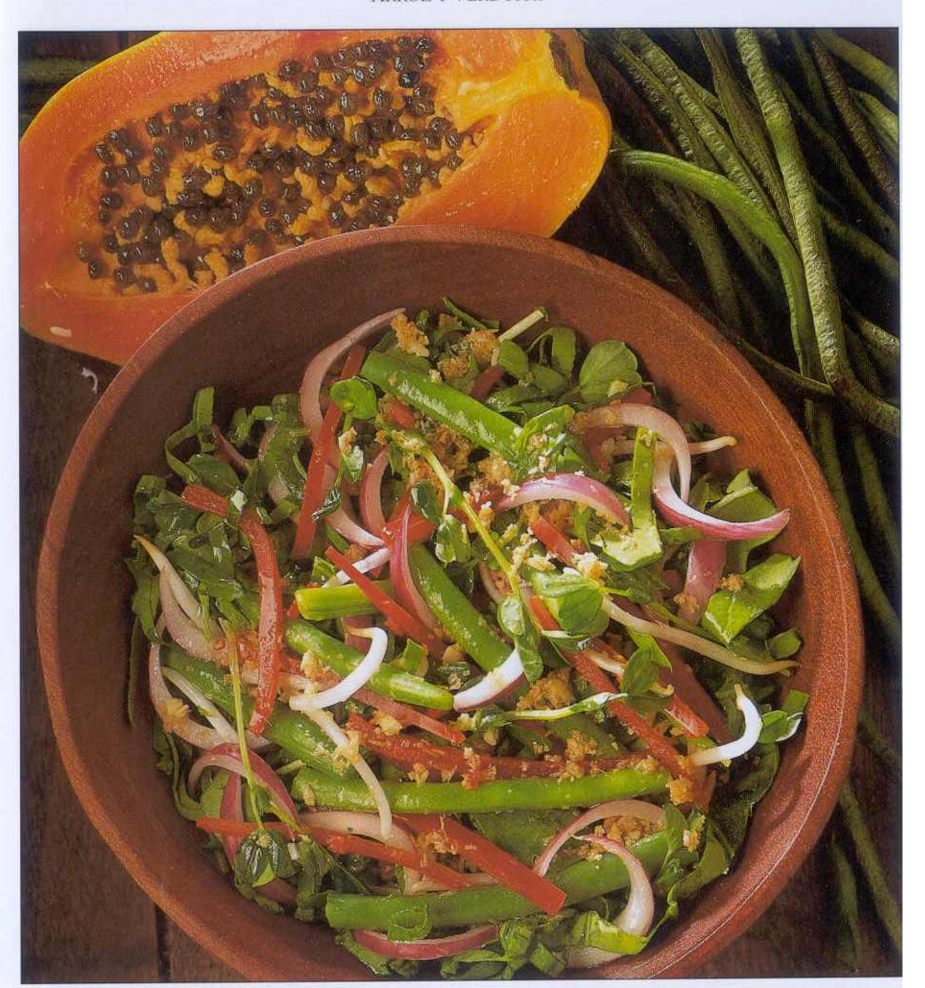
CONSEJO
El aderezo se puede incorporar hasta 30 minutos antes de servir el plato.



Retire el tallo de todas las hojas de espinaca y córtelas en juliana.



Mezcle las espinacas, las judías, los tirabeques, los brotes de soja, el pimiento y la cebolla.





Para elaborar el aderezo añada vinagre y agua al ajo, guindillas y coco.



Agregue el aderezo a las verduras y remueva con cuidado hasta entremezclarlos bien.

Piña al curry



Un plato muy preciado.

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas

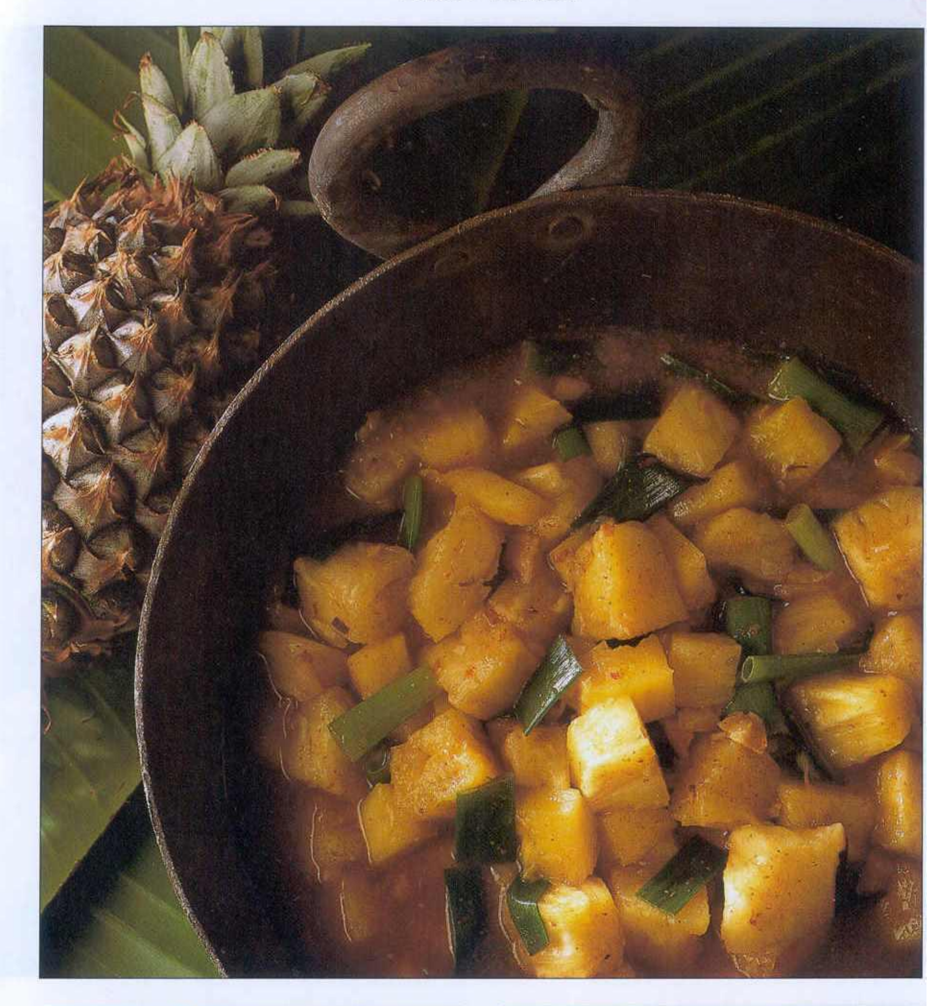
- *1 piña mediana*
- *1 cucharadita de semillas de cardamomo*
- *1 cucharadita de semillas de cilantro*
- *1 cucharadita de semillas de comino*
- *1/2 cucharadita de clavos*
- *2 cucharadas de aceite*
- *2 cebolletas en trozos de 2 cm*
- *2 cucharaditas de jengibre fresco rallado*
- *4 kemiris troceados*
- *1 taza de agua*
- *1 cucharadita de sambal oelek*
- *1 cucharadita de menta picada*

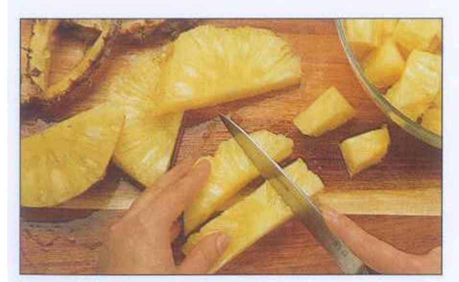
1) Pele la piña, pártala por la mitad, retírele el corazón y córtela en trozos de 2 cm.
2) Machaque en un mortero las semillas de cardamomo, de cilantro, de comino y el clavo.
3) En una cacerola con aceite rehogue a fuego lento las cebolletas, el jengibre, los kemiris y la mezcla de especias durante 3 minutos.
4) Agregue el agua, el sambal oelek, la menta y la piña y lleve la mezcla a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y déjela hervir, tapada, durante 10 minutos o hasta que la piña empiece a estar blanda pero conserve todavía la forma.

Nota: Si la piña es demasiado ácida, añada 1 ó 2 cucharaditas de azúcar.
En caso de preferirlo o de no poder conseguir piña fresca puede utilizar 450 g de piña en conserva, escurrida.

CONSEJO

Este plato de piña al curry se puede servir como acompañamiento vegetal o como plato principal si se le añaden 500 g de gambas frescas peladas y sin el hilo intestinal.





Pele la piña y pártala por la mitad; retírele el corazón y corte la pulpa en trozos de 2 cm.



Machaque las semillas de cardamomo, de cilantro, de comino y el clavo.



Incorpore las cebolletas, el jengibre, los kemiris y la mezcla de especias a la cacerola.



Agregue el agua, el sambal oelek, la menta y la piña y lleve la mezcla a ebullición.

Tofu frito picante



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

375 g de tofu sólido
1/2 taza de harina de arroz
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de cardamomo molido
1 diente de ajo picado
1/2 taza de agua
aceite para freír

1) Escurra el tofu y córtelo en láminas de 1 cm.
2) Mezcle la harina, el cilantro, el cardamomo y el ajo en un bol; añada agua y remueva hasta que la pasta sea homogénea.
3) Caliente aceite en una sartén. Reboce las láminas de tofu en la mezcla de especias con una capa gruesa.
4) Sumerja las láminas de tofu rebozadas en el aceite que ha calentado en tandas de 3 unidades y fríalas a fuego medio durante 1 minuto por cada lado o hasta que estén crujientes y doradas. Escúrralas en papel absorbente y repita la operación con el resto de tofu.

Nota: Puede encontrar tofu en los supermercados asiáticos especializados y en comercios de dietética. Sírvalo con verduras fritas y salsa al gusto (de cacahuete, guindilla o soja), de la cual absorberá el sabor.





Corte el tofu sólido escurrido en láminas de 1 cm de grosor.



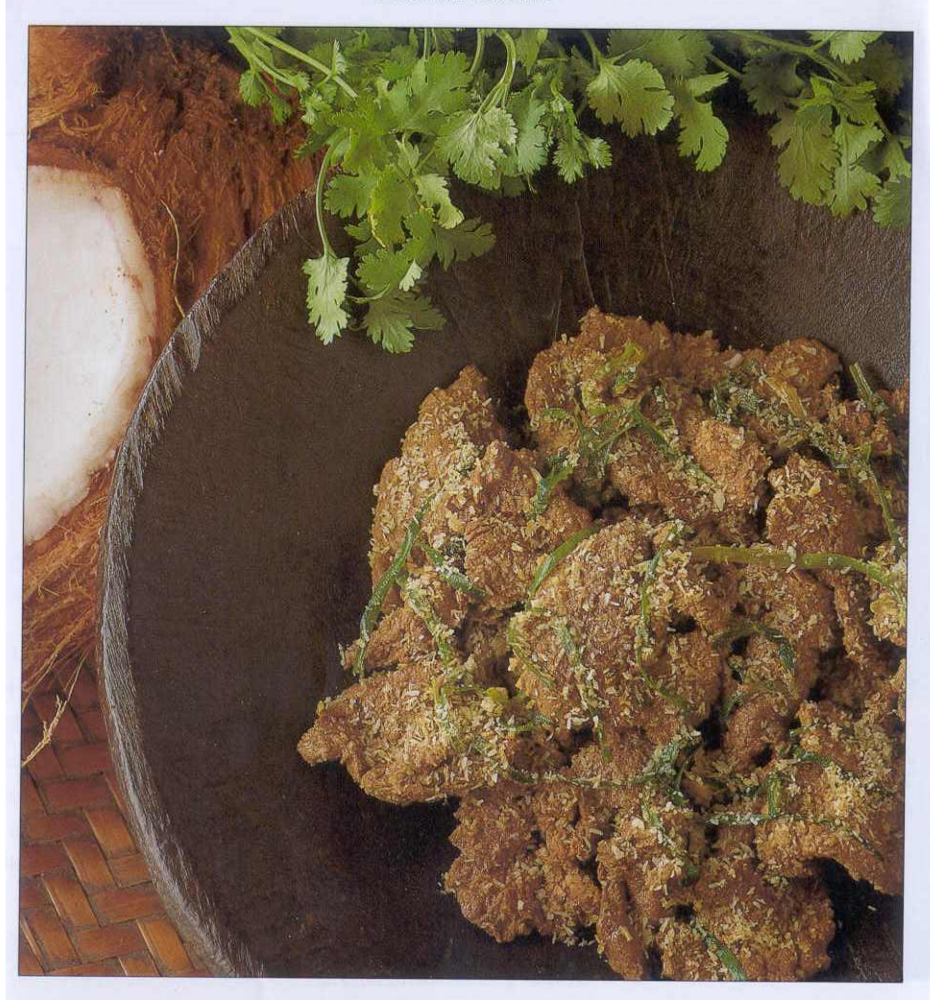
Agregue agua a la harina, cilantro, cardamomo y el ajo y remueva.



Reboce las láminas de tofu en la mezcla de especias con una capa gruesa.



Fría las láminas en aceite caliente hasta que estén crujientes y algo doradas.





Corte la ternera en filetes finos y golpéelos con un mazo si es necesario.



Mezcle ajo, ralladura de limón, jengibre, cilantro, cúrcuma, azúcar de palma y aceite.

COCINA INDONESIA

CARNE Y POLLO

Puede preparar la mayoría de estos platos con antelación para potenciar el sabor. Si deben presentarse calientes, recaliéntelos justo antes de servirlos.

Filetes de ternera al coco tostado



Ideal para fiestas.

Tiempo de preparación:
15 minutos +
1 hora en reposo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

500 g de solomillo de ternera
2 dientes de ajo picado
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de cilantro molido
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
2 cucharaditas de azúcar de palma
3 cucharadas de aceite de cacahuete
1/2 taza de coco rallado
3 cebolletas cortadas en tiras finas

1) Corte la carne en filetes finos y golpéelos con un mazo si es necesario.
2) Mezcle en un bol el ajo, la ralladura de limón, el jengibre, el cilantro, la cúrcuma y 2 cucharadas de aceite. Añada los filetes, remueva para naparlos bien y déjelos reposar por lo menos durante 1 hora.
3) Caliente la cucharada de aceite restante en una sartén y fría en ella la carne hasta dorarla. Agregue el coco y las cebolletas y fría durante 1 minuto o hasta que estén bien dorados. Sirva los filetes acompañados de arroz hervido.

CONSEJO

Cortar el solomillo en filetes le resultará más fácil si una hora antes lo introduce en el congelador.



Fría la carne marinada en una sartén hasta que esté bien dorada.



Agregue el coco y las cebolletas y fríalas durante 1 minuto. Sirva el plato al momento.

Cordero al curry



Uno de los más preciados.

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 6 personas

- *1½ kg de pierna de cordero deshuesada*
- *1 cucharada de semillas de cilantro*
- *2 cucharaditas de pimienta negra en grano*
- *2 cucharaditas de semillas de cardamomo*
- *2 cucharaditas de semillas de comino*
- *6 clavos enteros*
- *½ rama de canela desmigajada*
- *2 cucharadas de aceite*
- *1 cebolla grande picada*
- *2 dientes de ajo picados*
- *2 cucharaditas de jengibre fresco rallado*
- *1 tallo de hierba de limón de 10 cm*
- *400 g de tomate de lata*
- *2 tazas de agua*
- *1 taza de leche de coco*

1) Retire la grasa del cordero y corte la carne en dados de 2,5 cm.

2) Machaque las semillas de cilantro, los granos de pimienta, las semillas de cardamomo, las semillas de comino, los clavos y la canela.

3) Caliente aceite en una cacerola y fría la carne en 3 tandas hasta dorarla bien; retírela del fuego.

4) Añada la cebolla, el ajo, el jengibre y la hierba de limón y rehóguelos hasta ablandar la cebolla. Añada la mezcla de especias y saltee durante 3 minutos.

5) Devuelva el cordero a la cacerola con los tomates prensados sin escurrir, el agua y la leche de coco y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y deje hervir la mezcla, sin tapar y removiendo a menudo, durante 1½ horas o hasta que el cordero esté cocido.

Nota: Este curry es muy suave. Si lo prefiere más fuerte añada de 1 a 4 guindillas.

CONSEJO

La mayoría de los indonesios son musulmanes y por ello no ingieren carne de cerdo. En su lugar toman carne de cordero, de vaca y de cabra.





Corte la carne; machaque el cilantro, la pimienta, el cardamomo, el comino y la canela.



Caliente aceite en una sartén y fría el cordero hasta que esté bien dorado; luego retírelo.



Incorpore la cebolla, el ajo, el jengibre y la hierba de limón y rehóguelos.



Añada al cordero los tomates sin escurrir, el agua y la leche de coco.

Albóndigas picantes y fideos de arroz con tomate



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

500 g de carne picada de ternera
1 taza de puré de patatas
2 cucharaditas de sambal oelek
1 cucharada de salsa de soja clara
1 cucharada de cilantro molido
1 cucharadita de cardamomo molido
1 cucharadita de cardamomo molido
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
1 huevo, poco batido
3/4 taza de aceite de cacahuete

FIDEOS DE ARROZ CON TOMATE
425 g de tomate en lata, triturado
1 taza de agua
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de salsa de soja clara
100 g de fideos de arroz

1) En un cuenco mezcle la carne con la patata, el sambal oelek, la salsa de soja, el cilantro, el comino, el cardamomo, la nuez moscada y el huevo. Forme albóndigas del tamaño de una cucharada.
2) Fría las albóndigas en aceite (en tandas) por todos los lados, a fuego medio, hasta que estén cocidas y escúrralas en papel absorbente.
3) Para preparar los fideos de arroz con tomate: mezcle en una cacerola los tomates sin escurrir, el agua, la cebolla, el ajo y la salsa de soja. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego al mínimo y deje hervir sin tapar durante 10 minutos. Incorpore los fideos y déjelos hervir a fuego lento durante 3 minutos o hasta que estén blandos. Sírvalos con las albóndigas.

Nota: Puede conseguir fideos de arroz en supermercados y comercios especializados.

CONSEJO
También puede utilizar puré de patatas instantáneo.





Confeccione albóndigas con la carne picada y la mezcla de especias y huevo.



Fría las albóndigas a fuego lento en una sartén procurando dorar todos los lados por igual.



Agregue la cebolla y el ajo a los tomates triturados y el agua.



Añada los fideos a la mezcla de tomate; déjelos hervir a fuego lento hasta que estén blandos.

Rendang de ternera



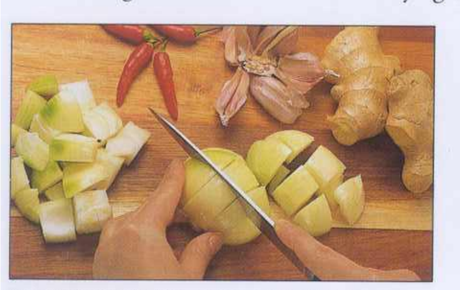
Sírvalo con arroz.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas
Para 4 personas

1 kg de carne de vaca (jarrete)
2 cebollas picadas
4 dientes de ajo picados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
4 guindillas rojas pequeñas troceadas
1/2 taza de agua
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharadas de salsa de tamarindo
1 cucharadita de cúrcuma molida
10 hojas de curry
1 tallo de hierba de limón de 10 cm
4 tazas de leche de coco

1) Retire la grasa y los tendones de la carne, córtela en dados de 3 cm y póngala en un bol.
2) Pase por la picadora las cebollas, el ajo, el jengibre, las guindillas y el agua hasta que la mezcla sea homogénea y viértala luego sobre la carne que tiene en el bol.
3) Incorpore el cilantro, la salsa de tamarindo, la cúrcuma, las hojas de curry y la hierba de limón y remueva hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Pase la mezcla a una cacerola y agregue la leche de coco. Llévela a ebullición, reduzca el fuego a medio y déjela hervir, sin tapar, durante 1 hora. Remueva de vez en cuando. Luego reduzca el fuego al mínimo y déjelo hervir unos 30 minutos o hasta que la carne esté muy tierna y haya absorbido el líquido. Retire la hierba de limón antes de servir.

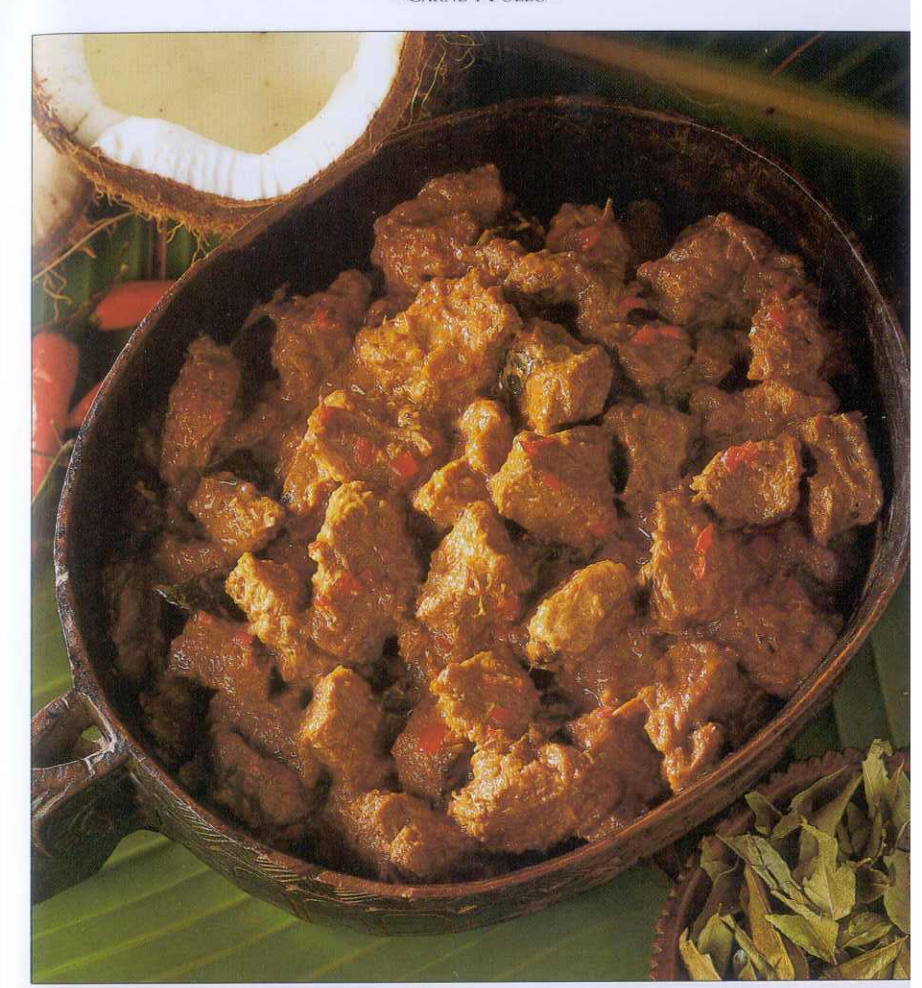
Nota: Es necesario remover el rendang de ternera a menudo durante la última media hora de cocción para evitar que la leche de coco se corte y la carne se pegue.
Se trata de un distinguido y exquisito curry cuya cocción, que es muy lenta, se prolonga hasta que la carne está muy jugosa y ha absorbido toda la leche de coco.



Prepare las cebollas, el ajo, el jengibre fresco y las guindillas rojas pequeñas.



Añada la cebolla pasada por la picadora, las especias, las guindillas y el agua a la carne.





Agregue cilantro, salsa de tamarindo, cúrcuma, hojas de curry, hierba de limón y remueva.



Incorpore la leche de coco, lleve a ebullición, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento.

Picantones asados al limón



Un primer plato picante.

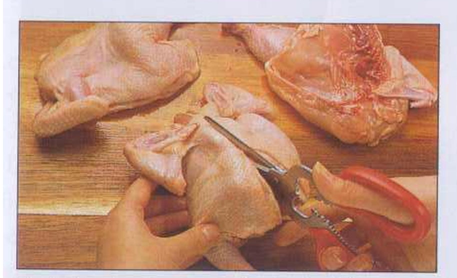
4 picantones (de 500 g cada uno)
2 cebollas picadas
2 guindillas rojas
2 dientes de ajo picados
1 cebolleta picada
1/4 taza de aceite de cacahuete
1/4 taza de zumo de limón

Tiempo de preparación: 15 minutos + 1 hora en reposo
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4 personas

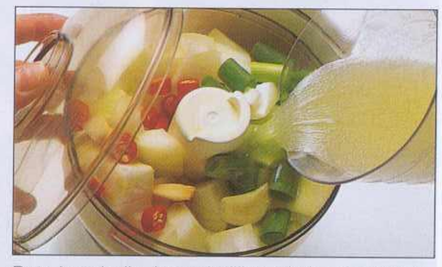
1) Corte los picantones por la mitad a lo largo de la pechuga y de la columna vertebral y presione cada mitad para allanarla.
2) Pase por la picadora la cebolla, las guindillas troceadas, el ajo, el aceite y el zumo hasta que la mezcla sea fina y viértala sobre el pollo. Deje reposar 1 hora o toda la noche.
3) Retire las mitades de picantón de la marinada y, con unas pinzas, colóquelas en una fuente de horno, una al lado de otra. Hornéelas a 180°C unos 40 minutos o hasta que estén cocidas y doradas. Úntelas de vez en cuando con la marinada.

CONSEJO

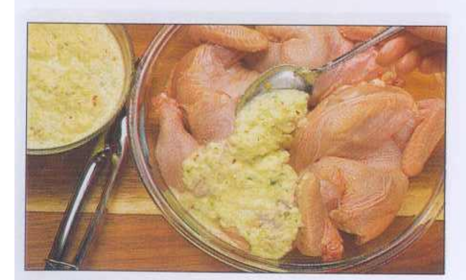
Esta marinada es apta para cualquier parte del pollo, como el muslo o la pechuga.



Corte los picantones por la mitad a lo largo de la pechuga y de la columna vertebral.



Bata la cebolla, las guindillas, el ajo, el aceite y el zumo de limón hasta que la mezcla sea fina.



Unte las mitades de picantón con la salsa marinada y déjelas reposar durante 1 hora como mínimo.



Coloque las mitades de picantón una al lado de otra en una fuente de horno.



Pollo al tamarindo



No use guindillas picantes.

Tiempo de preparación:
15 minutos +
2 horas en reposo
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

4 muslos de pollo
4 antemuslos de pollo
1/3 taza de salsa de tamarindo
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de cúrcuma molida
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 guindillas rojas picadas
6 cebolletas picadas
aceite para freír

1) Retire la piel de los trozos de pollo y métalos en una cacerola con agua. Déjelos hervir a fuego lento, tapados, durante 15 minutos o hasta que estén cocidos. Escúrralos y déjelos enfriar.

2) Mezcle la salsa de tamarindo, el cilantro, la cúrcuma y el ajo, agregue la mezcla al pollo y remueva para empaparlo bien. Déjelo reposar como mínimo durante 2 horas o, preferiblemente, toda la noche.

3) Caliente el aceite de cacahuete, fría las guindillas, las cebolletas a fuego lento durante 3 minutos y luego déjelos a un lado.

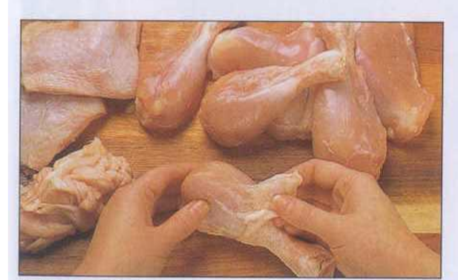
4) Caliente aceite en una cacerola grande para freír el pollo en tres tandas, a fuego medio, durante 5 minutos o hasta que esté caliente y dorado. Retírelo de la cacerola, escúrralo en papel absorbente y manténgalo caliente mientras fríe el resto de los trozos.

5) Sirva los trozos de pollo acompañados de una cucharada de mezcla de guindillas.

Nota: Para que este plato resulte menos picante utilice guindillas verdes en lugar de rojas.

CONSEJO

Si lo prefiere, en lugar de freír los trozos de pollo marinados también puede asarlos a la parrilla.



Retire la piel de los trozos de pollo y sumérjalos en una cacerola con agua.



Remueva los trozos de pollo en la mezcla de especias hasta que estén bien empapados.







Caliente aceite y rehogue a fuego lento las guindillas y las cebolletas.



Fría los trozos de pollo hasta que estén dorados y luego escúrralos sobre papel absorbente.

Pollo con trozos de piña



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas

8 antemuslos de pollo
1 piña pequeña
2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cebolla picada
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 diente de ajo picado
2 guindillas rojas pequeñas cortadas en aros
1/3 taza de leche de coco
1/2 taza de agua

1) Con un cuchillo afilado corte el hueso del final de los antemuslos del pollo; retire y deseche la piel y la grasa.

2) Pele la piña, quítele el corazón y corte la pulpa en dados de 2 cm.

3) En una sartén con aceite caliente fría los trozos de pollo y la cebolla por todos los lados hasta que estén dorados. Añada la piña y remueva durante 1 minuto. Agregue el jengibre fresco, el ajo y la guindilla y saltéelos durante 1 minuto.

4) Vierta la leche de coco y el agua y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y déjelo hervir, removiendo de vez en cuando, durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno.



Retire la piel y la grasa de los trozos de pollo y rehóguelos en una cacerola junto con la cebolla.



Añada la piña al pollo y la cebolla y remueva durante 1 minuto.



Agregue el jengibre, el ajo y la guindilla a la mezcla de pollo y saltéelos durante 1 minuto.



Vierta la leche de coco y el agua, llévelo a ebullición y reduzca el fuego al mínimo.

Pollo pandang

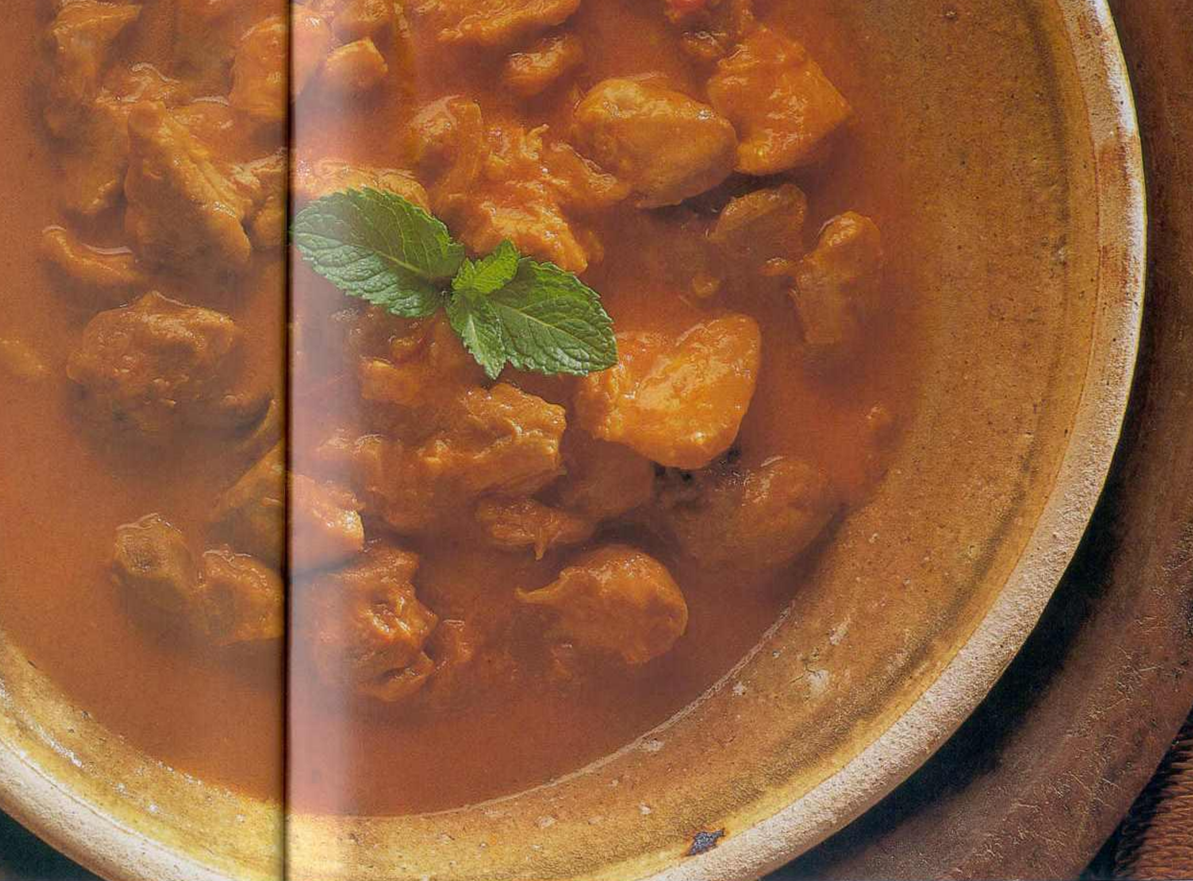


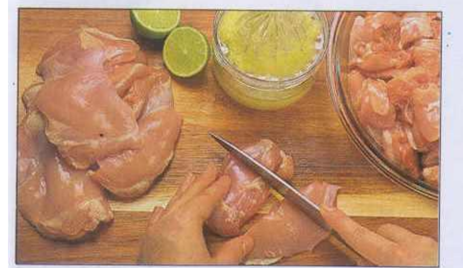
Un plato ligero y aromático, algo picante.

Tiempo de preparación: 15 minutos + 1 hora en reposo
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 4 personas

1 kg de filetes de pollo (muslo) cortados en dados de 3 cm
1/2 taza de zumo de lima
250 g de tomates maduros
1 taza de agua
3 guindillas rojas pequeñas sin semillas, en tiras
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de cúrcuma
1 tallo de hierba de limón
1 taza de crema de coco

1) Mezcle el pollo con el zumo de lima y déjelo reposar durante 1 hora.
2) Trocee los tomates y mézclelos con el agua hasta conseguir una sustancia homogénea. Tamícela y pásela a una cacerola.
3) Añada la guindilla, el jengibre, el ajo, la cúrcuma, la hierba de limón (retírela antes de servir) y el pollo sin escurrir. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego, tápelo y déjelo hervir durante media hora.
4) Agregue la crema de coco y déjela hervir a fuego lento, tapada, durante 10 minutos.





Trocee los filetes de pollo en dados de 3 cm y mézclelos con el zumo de lima.



Mezcle el tomate troceado con el agua, tamícelo y páselo a una cacerola.



Agregue las guindillas, el jengibre, el ajo, la cúrcuma, la hierba de limón y el pollo sin escurrir.



Vierta la crema de coco y déjela hervir, sin tapar, durante 10 minutos.



Mezcle la crema de coco, la ralladura, el zumo, la salsa de soja y el concentrado de gamba.



Fría en una sartén en aceite caliente la cebolla y los langostinos hasta que estén blandos.

PESCADO Y MARISCO

Las islas de Indonesia abundan en pescado y marisco. Los platos son picantes y a menudo cremosos, con un generoso uso de la crema de coco.

Langostinos a la crema de coco



Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas

- *1¼ kg de langostinos frescos*
- *200 ml de crema de coco*
- *1 cucharadita de ralladura de lima o limón*
- *1 cucharadita de zumo de lima o limón*
- *2 cucharaditas de salsa de soja clara*
- *½ cucharadita de concentrado de gamba*
- *1 cucharada de aceite de cacahuete*
- *1 cebolla pequeña cortada en 8 trozos*
- *rizos de cebolleta y pimiento rojo*

1) Pele los langostinos (excepto la cola) y quíteles el hilo intestinal.
2) Mezcle en un cuenco la crema de coco, la ralladura, el zumo, la salsa de soja y el concentrado de gamba.
3) Fría en aceite la cebolla hasta que esté blanda. Agregue los langostinos y fríalos durante 2 minutos.
4) Incorpore la crema de coco y remueva durante 3 minutos o hasta que la salsa haya reducido y espesado. Sirva los langostinos decorados con rizos de cebolleta y de pimiento rojo.

CONSEJO

Este plato se puede preparar con antelación y recalentar antes de servir. Para confeccionar los rizos de cebolleta y de pimiento rojo corte estas hortalizas en tiras muy finas de 6 cm, sumérjalas en agua helada en un bol y refrigérelas hasta formar rizos. Escúrralos antes de usarlos.



Incorpore la mezcla de crema de coco y remueva durante 3 minutos.



Corte en tiras la parte verde de las cebolletas y el pimiento rojo y sumérjalas en agua helada.

Langostinos con cacahuetes



Tiempo de preparación:
1 hora 20 minutos
Tiempo de cocción:
3 minutos
Para 4 personas

- *1 1/4 kg de langostinos frescos*
- *4 cebolletas picadas*
- *1 diente de ajo picado*
- *1 cucharadita de jengibre fresco molido*
- *1 cucharadita de sambal oelek*
- *1 cucharadita de cilantro molido*
- *1/2 cucharadita de cúrcuma molida*
- *1 cucharadita de ralladura de limón*
- *1 cucharada de zumo de limón*
- *2/3 taza de cacahuetes tostados sin salar*
- *2 cucharadas de aceite de cacahuete*

1) Pele los langostinos (excepto la cola) y retíreles el hilo intestinal.
2) Mézclelos con las cebolletas, el ajo, el jengibre, el sambal oelek, el cilantro, la cúrcuma, la ralladura y zumo de limón y los cacahuetes troceados. Déjelo reposar por lo menos 1 hora.
3) Caliente aceite en una sartén y fría la mezcla de langostinos a fuego rápido durante unos 3 minutos o hasta que estén cocidos.



Pele los langostinos pero deje intacta la cola; retíreles el hilo intestinal.



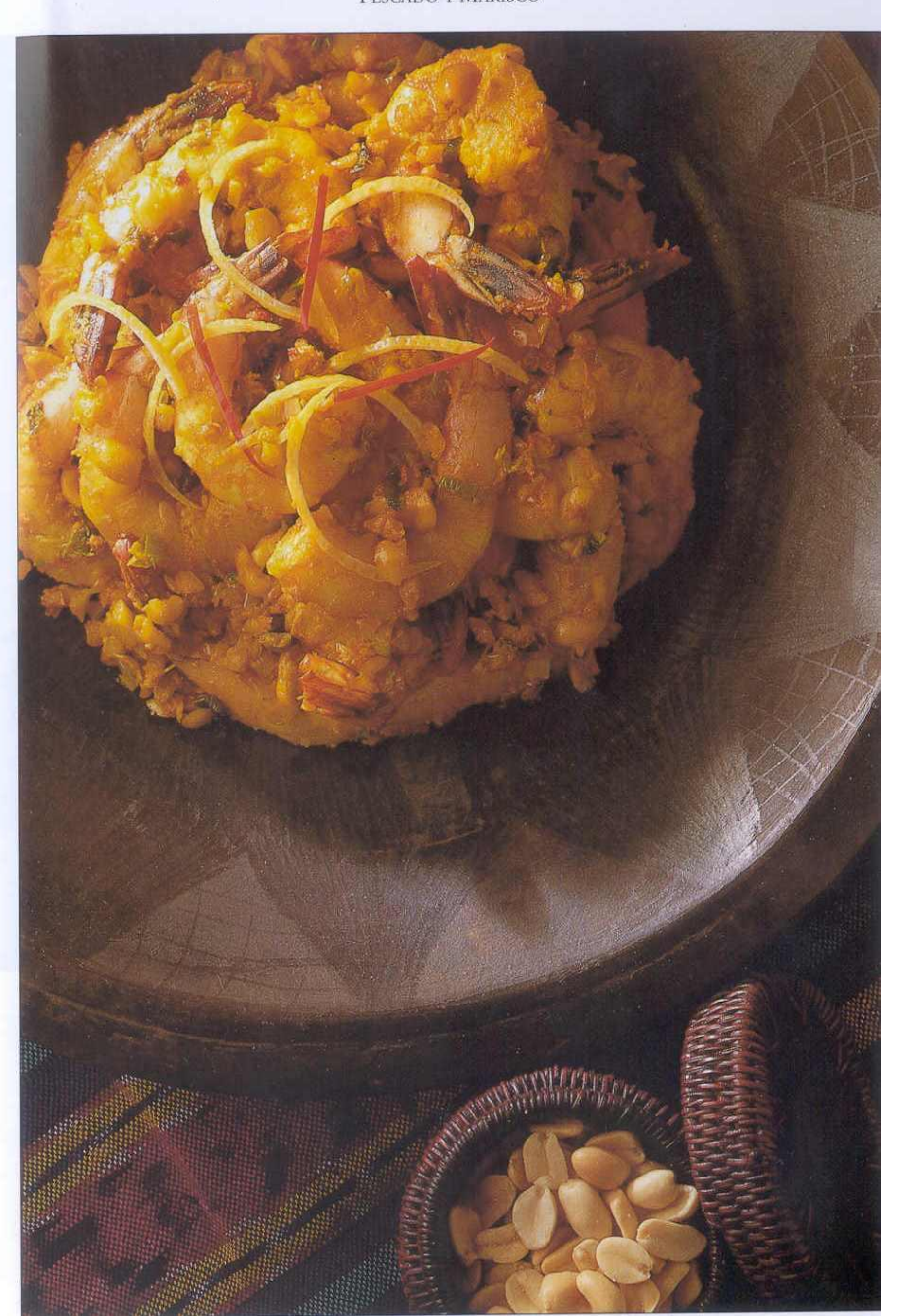
Mezcle los langostinos, las cebolletas, el ajo, el jengibre, el sambal oelek, el cilantro y la cúrcuma.



Agregue la ralladura y zumo de limón y los cacahuetes; déjelo reposar.



Incorpore la mezcla de langostinos al aceite que ha calentado y fríalos hasta que estén cocidos.



Pescado al horno con especias

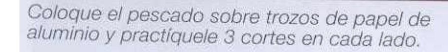


Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 2 personas

2 piezas de 300 g de pescado blanco entero
1 cebolla picada
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de jengibre fresco picado
1 cucharadita de piel de limón troceada
2 cucharadas de salsa de tamarindo
1 cucharada de salsa de soja clara
1 cucharada de aceite de cacahuete

1) Coloque el pescado sobre trozos grandes de papel de aluminio y practíquele 3 incisiones en cada lado con un cuchillo afilado.
2) Pase por la picadora la cebolla, el ajo, el jengibre, la piel de limón, la salsa de tamarindo, la salsa de soja clara y el aceite de cacahuete hasta que la mezcla sea homogénea.
3) Unte con la mezcla ambos lados y el interior del pescado.
4) Envuelva el pescado con el aluminio y ciérrelo bien. Colóquelo en una bandeja y hornéelo a 180°C durante 30 minutos o hasta que esté cocido.





Coloque el pescado sobre trozos de papel de aluminio y practíquele 3 cortes en cada lado.





Bata la cebolla, el ajo, el jengibre, la piel de limón, las salsas de tamarindo y soja y el aceite.



Unte ambos lados y el interior del pescado con la mezcla de cebolla y ajo.



Envuelva el pescado en papel de aluminio y ciérrelo bien. Hornéelo sobre una bandeja.

Filetes de pescado con salsa al curry



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas

1 cucharada de aceite
1 cebolla cortada de arriba a abajo
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
8 kemiris cortados en 8
1 cucharadita de curry en polvo
2 cucharaditas de salsa de soja clara
2 cucharaditas de zumo de limón
1 taza de agua
4 filetes de pescado de la parte de la cola
2 cebolletas picadas

1) En una sartén con aceite caliente rehogue la cebolla troceada, hasta que esté blanda. Agregue el jengibre, los kemiris y el curry y fríalos a fuego lento durante 3 minutos.
2) Añada la salsa de soja, el zumo de limón y el agua y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego y déjelo hervir durante 3 minutos.
3) Incorpore los filetes de pescado en tandas, de modo que haya una sola capa cada vez, cúbralos y fríalos durante 5 minutos por cada lado hasta que estén cocidos. Sírvalos decorados con trozos de cebolleta picada.



Añada el jengibre, los kemiris y el curry en polvo a la cebolla frita.



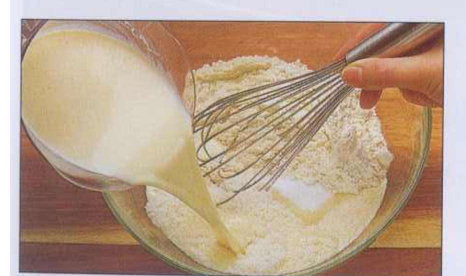
Agregue la salsa de soja, el zumo de limón y el agua a la cebolla y el curry. Llévelo a ebullición.



Coloque los filetes de pescado en una sola capa sobre la mezcla de cebolla y tápelos.



Decore los filetes de pescado y la mezcla de cebolla con trozos de cebolleta picada.



Agregue la mezcla de huevo y leche a las harinas blanca y de arroz tamizadas, el coco y el azúcar.



Vierta 2 cucharadas de la mezcla en una sartén precalentada, dórela y vuélvala.

POSTRES

Indonesia hace buen uso de la fruta tropical de que dispone y la aromatiza delicadamente con crema de coco y azúcar de palma para presentarla como postre.

Crêpes de mango con salsa de coco



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas

- *1/2 taza de harina*
- *1/2 taza de harina de arroz integral*
- *1/2 taza de coco rallado*
- *2 cucharadas de azúcar*
- *2 huevos poco batidos*
- *1 1/4 tazas de leche*
- *2 mangos pelados y troceados*
- *1 taza de crema de coco*
- *1 cucharada de azúcar de palma*

1) Mezcle la harina blanca tamizada con la harina de arroz en un bol con el coco y el azúcar. Agregue la mezcla de huevos y leche y remueva hasta que la pasta sea homogénea.

2) Unte una sartén de 18 cm, vierta, a fuego medio, 2 cucharadas de la mezcla y fríala hasta que la parte inferior comience a estar dorada. Vuelva la crêpe, fría el otro lado durante 1 minuto y retírela de la sartén. Repita la operación con el resto de la pasta.

3) Distribuya el mango entre las crêpes, envuélvalas y entre los bordes.

4) Mezcle la crema de coco y el azúcar de palma en una cacerola y remueva a fuego lento hasta disolver el azúcar. Para servir las crêpes, vierta encima la mezcla.

Nota: Si no puede conseguir mangos frescos, use mango enlatado o cualquier otra fruta fresca.

OBSERVACIÓN

El azúcar de palma es marrón oscuro y se obtiene del jugo de la flor del cocotero.



Distribuya el relleno de mango entre las crepês con una cuchara, envuélvalo y entre los bordes.



Mezcle la crema de coco con el azúcar en una cacerola y remueva hasta disolverlo.

Bananas calientes con salsa de coco y canela



Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

4 bananas grandes	*2 cucharadas de azúcar*
SALSA DE COCO Y CANELA	*1/2 cucharadita de canela en polvo*
1 cucharada de harina	*1 1/3 tazas de leche de coco*

1) Retire las puntas de las bananas, colóquelas en un recipiente de cocción al vapor sobre una cacerola con agua hirviendo y cuézalas durante 5 minutos.

2) Pele las bananas con la ayuda de unas pinzas y un cuchillo.

3) Para hacer la salsa de coco y canela: incorpore a una cacerola la harina, el azúcar y la canela remueva hasta que estén bien mezclados. Vierta también la leche de coco y mézclela hasta conseguir una sustancia homogénea. Remueva a fuego medio hasta que la mezcla hierva y espese. Déjela hervir durante 2 minutos y viértala sobre los plátanos calientes para servir.

Nota: La piel de las bananas se volverá marrón al cocerlas, pero por dentro estarán doradas.



Lave las bananas y córteles las puntas con ayuda de un cuchillo afilado.



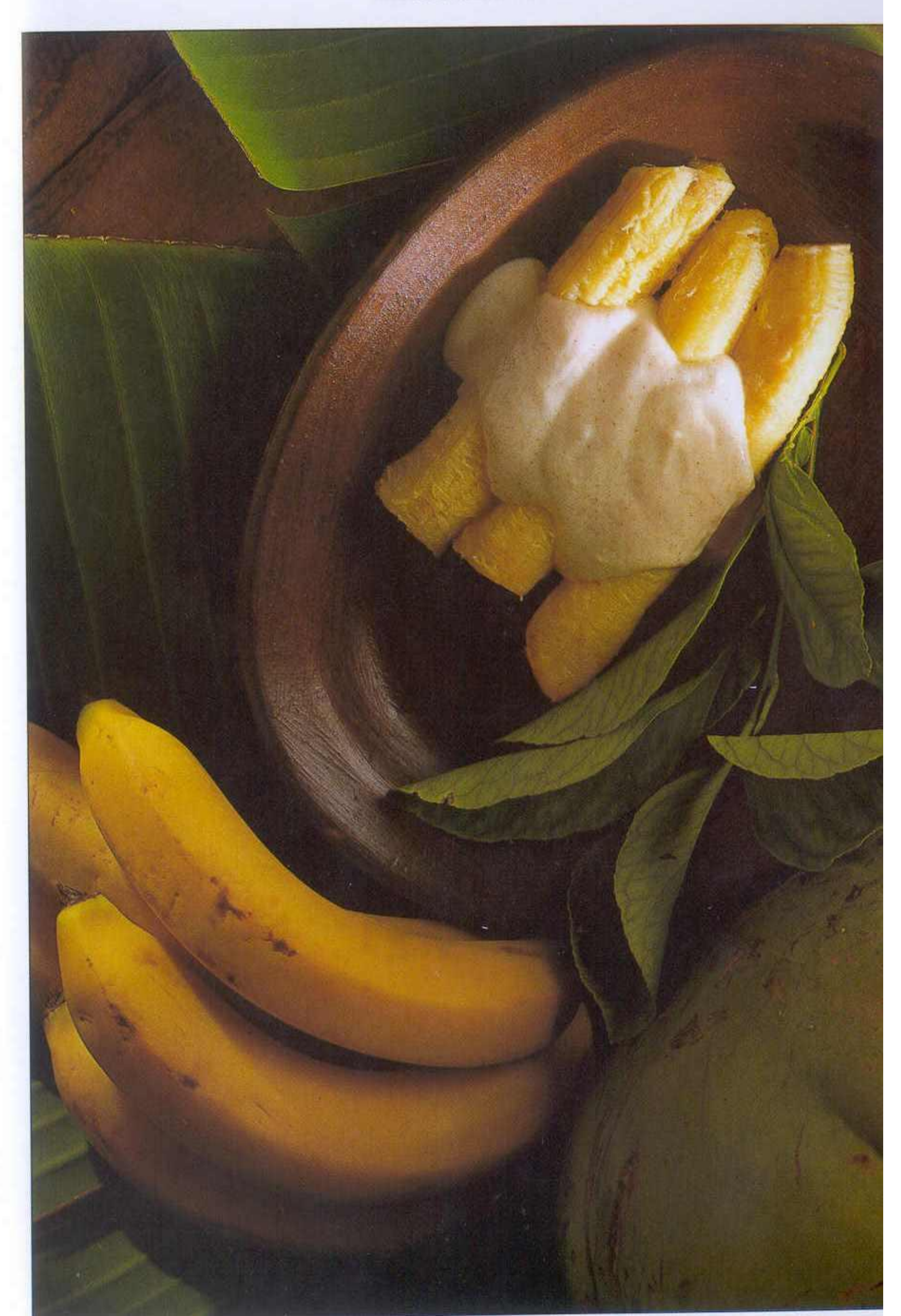
Coloque las bananas en un recipiente de cocción al vapor tapado sobre una cacerola.



Con ayuda de unas pinzas retire la piel de las bananas con cuidado; dentro estarán doradas.



Mezcle la harina, el azúcar, la canela y la leche de coco y déjelo hervir todo hasta que espese.



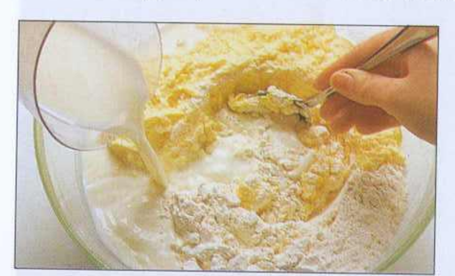
Pastel picante al chocolate



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos
Para un pastel de 20 cm

185 g de mantequilla
1 taza de azúcar
4 huevos
1½ tazas de harina
1 taza de harina de fuerza
¾ taza de leche
100 g de chocolate negro rallado
2 cucharaditas de especias variadas
azúcar glas

1) Precaliente el horno a 180°C. Pase la mantequilla y el azúcar por la batidora hasta que la mezcla sea ligera y cremosa, añada los huevos uno tras otro y bata hasta que estén entremezclados.
2) Agregue la harina blanca tamizada, la harina de fuerza y la leche.
3) Divida la mezcla en dos y agregue chocolate a una y 2 cucharaditas de especias molidas a la otra.
4) Con una cuchara vierta la mezcla con chocolate en el fondo de un molde en forma de corona de 20 cm engrasado y encima añada la mezcla con especias. Nivélela.
5) Hornee el pastel durante 45 minutos o hasta que esté cocido. Vuélvalo sobre una rejilla para que se enfríe y espolvoréelo con azúcar glas.



Agregue las harinas tamizadas y la leche a la mantequilla, el azúcar y los huevos batidos.



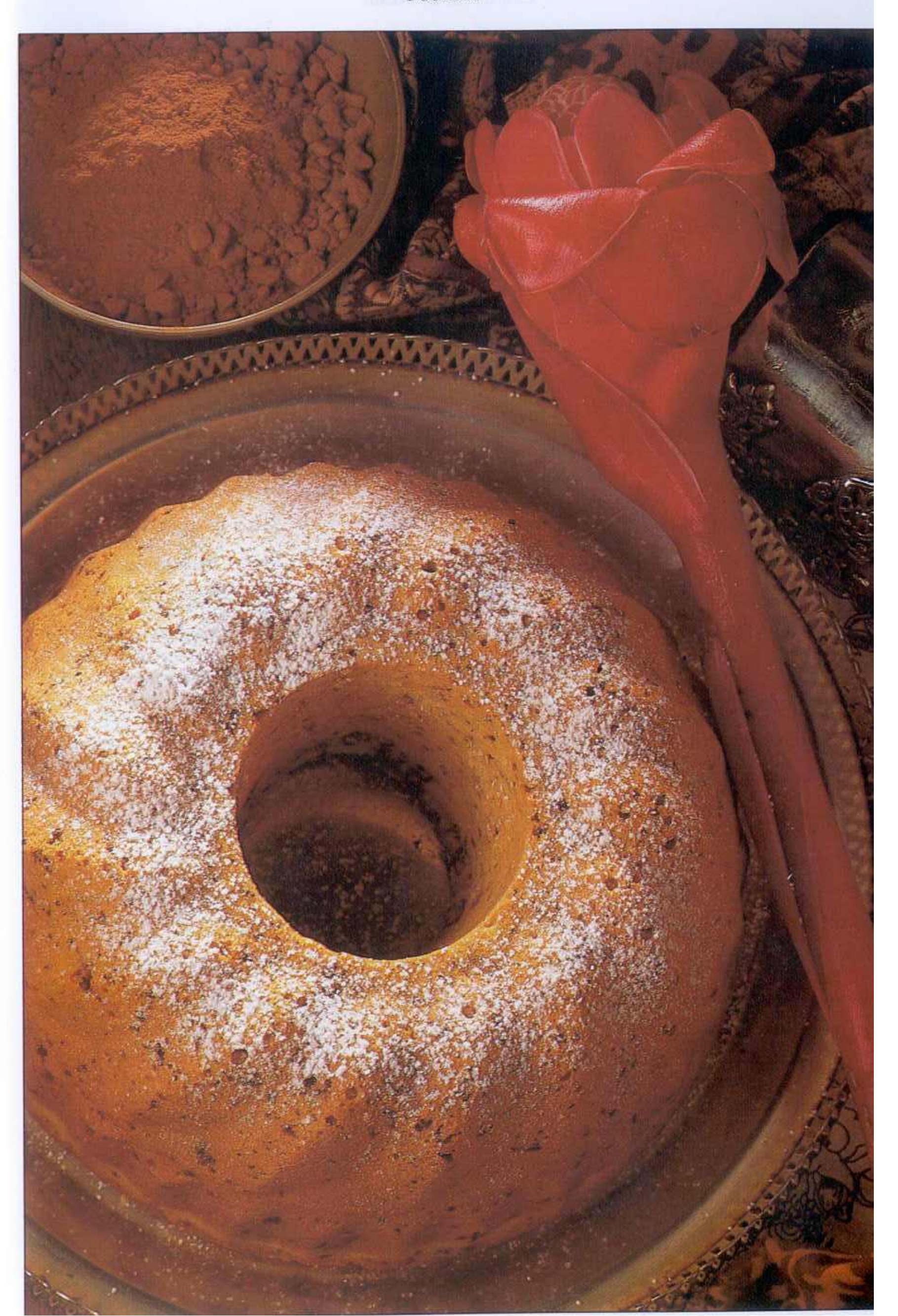
Mezcle las especias molidas con la mitad de la mezcla y el chocolate con la otra mitad.



Ponga cucharadas de la mezcla que contiene chocolate en la base de un molde engrasado.



Incorpore a cucharadas la mezcla de especias sobre la mezcla con chocolate y nivélela.



ÍNDICE